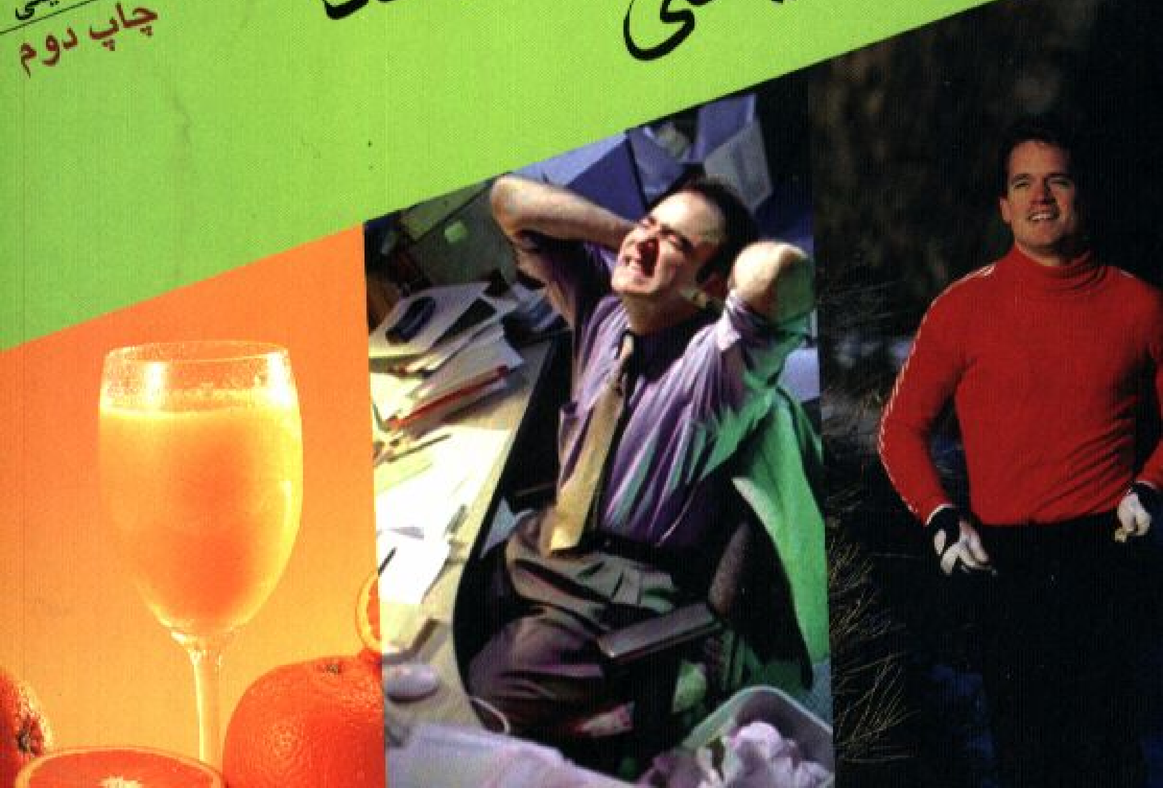


لاغر شدن بدون چاق شدن مجدد با روش طبیعی

ترجمه: دکتر آرش امینی
دکتر پرویز امینی

چاپ دوم



بسم الله الرحمن الرحیم

لاغر شدن

بدون چاق شدن مجدد

با روش طبیعی

تألیف:

پیر پالاردی

ترجمه:

دکتر آرش امینی دکتر پرویز امینی

انتشارات علمی کالج

سنندج خ پاسداران مجتمع

تجاری کردستان طبقه همکف واحد ۱۶۱ و ۱۶۲

تلفن: ۳۲۳۲۲۳۳۷ - ۳۳۹۱۰۸۶ فاکس: ۳۲۳[illegible]۷۹۶

لاغر شــدن

بدون چــاق شدن مجــدد

با روش طبیعــی

بالاخره یک روش طبیعی برای لاغرشــدن بــدون اینکــه خــود را محــروم کنیــم و هیچگاه مجدداً چاق شویم.

با بیش از ۳۵ سال تجربه،

پیر پالاردی، متخصص بیماریهای استخوان و تغذیه یک برنامــه ســاده و عینــی را برای استفاده عموم پیشنهاد می‌کند:

- لاغرشدن بدون دارو، بدون قرص، بدون پروتئین‌های معدنی و بدون رژیم
- آزادکردن فکر از طریق نفس کشیدن آرام
- مبارزه علیه: استرس، هیجانات، کمرویی، اضطراب
- نرم کردن و تقویت کردن بدن
- تمرینات ورزشی در دفترکار یا در منزل
- ترک‌کردن سیگار بدون یک کیلو اضافه‌وزن
- انتخاب بهترین مواد غذایی
- انجام ورزش با رغبت به منظور تقویت قلب
- دستیابی به یک خواب منظم
- متعادل ساختن جسم و روان با مراعات کردن ریتم طبیعی

سرشناسه	:	پالاردی، پیر، ۱۹۴۱ - م. Pallardy, Pierre
عنوان و نام پدیدآور	:	لاغر شدن بدون چاق‌شدن مجدد با روش طبیعی/تالیف پیر پالاردی؛ ترجمه آرش امینی، پرویز امینی.
مشخصات نشر	:	تهران: تیمورزاده: طبیب، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ ص.: مصور، جدول.
شابک	:	۳۴۵۰۰ ریال:964-456-751-X
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Maigrir sans regrossir: avec ma methode naturelle, 2001.
یادداشت	:	چاپ قبلی: تیمورزاده: پردیس‌باوران، ۱۳۸۱.
موضوع	:	رژیم لاغری.
شناسه افزوده	:	امینی، آرش، ۱۳۵۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	:	امینی، پرویز، ۱۳۲۱ - ، مترجم
رده بندي کنگره	:	۱۳۸۶ ۲ل۲پ/۲/RM۲۲۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۰۶۴۵۱۴

نام کتاب:	لاغر شدن بدون چاق شدن مجدد با روش طبیعی
تألیف:	Pierre Pallardy
ترجمه:	دکتر آرش امینی - دکتر پرویز امینی
ناشر:	انتشارات تیمورزاده ـ طبیب
طرح جلد:	واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (هومن فولاد قلم)
نوبت چاپ:	اول ـ پاییز ۱۳۸۱ (۲۲۰۰ جلد)
	دوم - تابستان ۱۳۸۶ (۲۰۰۰ جلد)
لیتوگرافی:	بهروز
چاپ:	مؤسسه چاپ سامان
صحافی:	بنی هاشم
بها:	۳۴۵۰ تومان

تلاش برای بهترین

دفتر مرکزی (اداری): خیابان کریمخان زند - نبش میرزای شیرازی ـ شماره ۱۶۵ - طبقهٔ سوم شرقی
کدپستی ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۹۰ ۹۰ ۸۰ ۸۸ (۱۲ خط) - دورنگار: ۹۸ ۹۸ ۸۰ ۸۸

کتابفروشی مرکزی: میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراهانی - شماره ۵ - کدپستی ۱۵۸۹۹
تلفن: ۹۰ ۹۰ ۳۲ ۸۸ (۱۱ خط) - دورنگار: ۸۲ ۸۲ ۳۲ ۸۸

کتابفروشی شماره ۱: بلوار کشاورز ـ خیابان ۱۶ آذر (۵۰متر پایین‌تر از بلوار کشاورز)-ساختمان ۱۱۲
کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۱۲ ۱۱ ۹۵ ۸۸ (۹ خط) - دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸

تیمورزاده
شبکهٔ تأمین منابع علمی علوم پزشکی کشور
www.teimourzadeh.com
e-mail:info@teimourzadeh.com

شابک X-۷۵۱-۴۵۶-۹۶۴
ISBN 964-456-751-X

نشر طبیب

مقدمه مترجمان

انسان به کمک تکنولوژی توانسته است طبیعت را اسیر و برده خود سازد، غافل از آن که خود نیز برده همین تکنولوژی شده است. امروزه شهرهای چندین میلیون نفری و در نتیجه زندگی در آپارتمان های ۵۰ تا ۶۰ متری و مصرف غذاهای کنسرو شده و صدها پدیده جدید آن چنان عرصه را بر انسان تنگ نموده که فضایی برای نفس کشیدن و لذت بردن از زندگی باقی نگذاشته است. به هرکجا که می‌روی و هرجا که قدم می‌نهی، چه در خیابانها چه در پارک ها، انسان هایی را می‌بینی که از فرط خستگی از زندگی روزمره و فضای آلوده شهرها و ترافیک سنگین و هزاران مصیبت دیگر فرار را بر قرار ترجیح داده و سعی می‌کنند خود را به دامان زیبای طبیعت برسانند. تحقیقات نشان می‌دهند که حاصل این زندگی ماشینی چیزی جز افسردگی، استرس، هیجانات و درنتیجه افزایش وزن نیست، لذا برای کاهش آن ها افراد به شگردهای مختلف متوسل می‌شوند. بعضی ها خود را به رژیم های سخت غذایی عادت می‌دهند عده‌ای هم به ورزش های سنگین روی می‌آورند، درحالی که به قول مؤلف کتاب «پیر پالاردی» ، «لاغرشدن به کمک رژیم های غذایی و دارویی و تمرینات بدنی سخت بی‌فایده و محکوم به شکست است و اثر مداوم نخواهند داشت؛ یعنی نه تنها به کاهش وزن کمک نمی‌کنند بلکه منجر به از سرگیری کم و بیش سریع وزن کم شده خواهند شد، مگر اینکه با بازگشت مثبت و مناسب به خویشتن توأم باشند.»

مسلماً بازگشت به زندگی طبیعی و لذت بردن از زندگی ساده و بی‌پیرایه می‌تواند به کاهش اضطراب ها و هیجانات و در نتیجه کاهش وزن اضافی کمک مؤثری نماید. یکی از اهداف مؤلف در نوشتن این کتاب که در نتیجه سالیان متمادی تجارب شخصی و مداوای موارد کم‌نظیری که هیچ گاه امید به بهبودی خود نداشته‌اند، حاصل شده، همانا استفاده از روش های ساده و طبیعی می‌باشد که ساده‌ترین آن ها به‌قول معروف همان تنفس درمانی است که در هر شرایطی می‌توان آنرا انجام داد. ناگفته نماند که مؤلف استفاده از ورزش های سبک مانند دوچرخه‌سواری، شنا و پیاده‌روی معمولی را نیز توصیه می‌کندکه شایان توجه است.

هرچند محتوای کتاب بیشتر برای مخاطبین جامعه غربی نوشته شده است، اما مترجمان سعی نموده‌اند تا با اندک تغییراتی در محتوی، آنرا برای خوانندگان گرامی که به زندگی و شخصیت خود علاقمند هستند قابل استفاده نمایند. باید اذعان کرد که ترجمه یک اثر از زبانی به زبان دیگر کاری بس دشوار است، مخصوصاً مواردی که با مسایل فرهنگی سروکار دارد. هرچند سعی کرده‌ایم در حد امکان جنبه‌هایی که احیاناً با فرهنگ خودی هم خوانی نداشته حذف کنیم، معذلک این کتاب نیز مانند بسیاری از کتاب های دیگر عاری از عیب و نقص نمی‌باشد.

از خوانندگان عزیز و منتقدان گرامی انتظار داریم موارد لازم را جهت اصلاح در چاپ های بعدی خاطرنشان سازند .

اجرکم عندالله

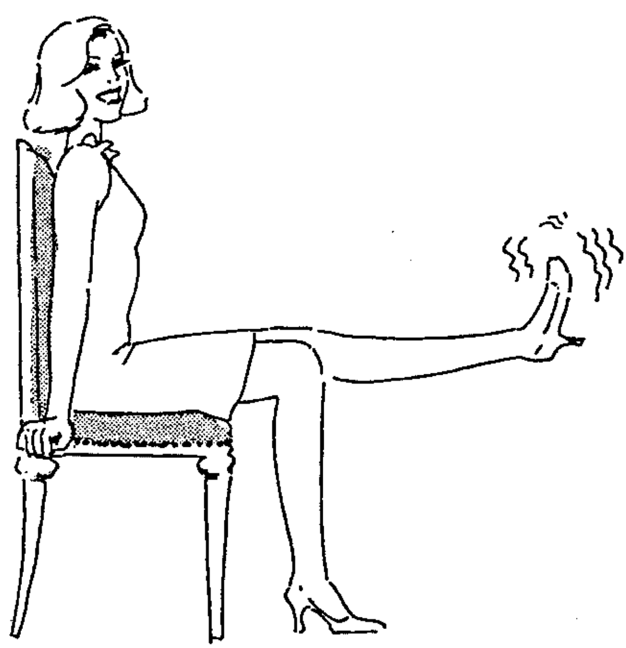
دکتر آرش امینی　　　　دکتر پرویز امینی

فهرست مطالب

عنوان — **صفحه**

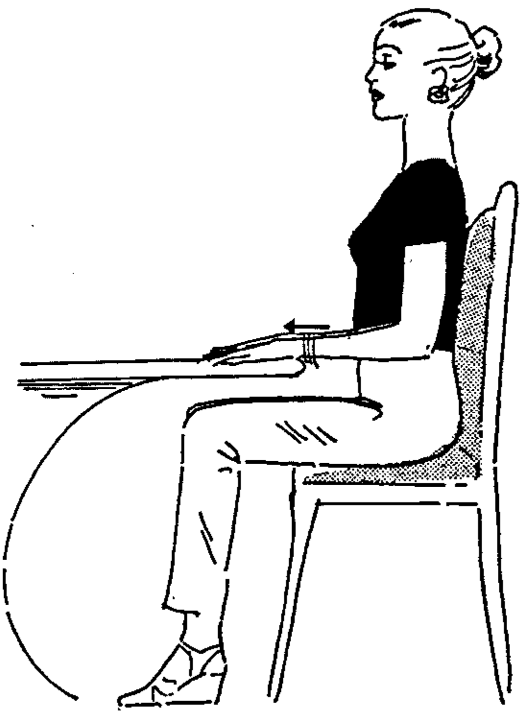
عنوان **صفحه**

با پشت راست روی صندلی نشسته و در حالت دم و بازدم آرام، پای چپ را بـه حـالت نیمـه‌خمیده بلندکنیـد. ورزش کوچکی را با پا و قوزک پا انجام دهید. یک تا دو دقیقه روی یک پا و سپس پا را عوض کنید. (این تمرین برای پاهای سنگین یا پاهایی که سلولیت در آن نفوذکرده که خواهان تخلیه تمام ترشحات لنفاوی درجهان است توصیه می‌شود).



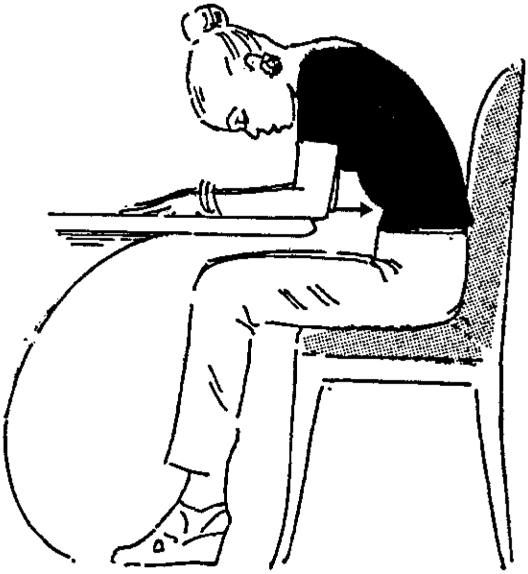
درنوبت دوم همین تمرین را انجام دهید. هر دو پا را با تکیه بر میزتحریر یا روی تکیه‌گاه صندلی درازکنید که تمرین مشکلی است، اما حتی شکم را هم تقویت خواهدکرد.

ابتدا یک دقیقه بعد۲ یا۳ دقیقه بعد از چند هفته.

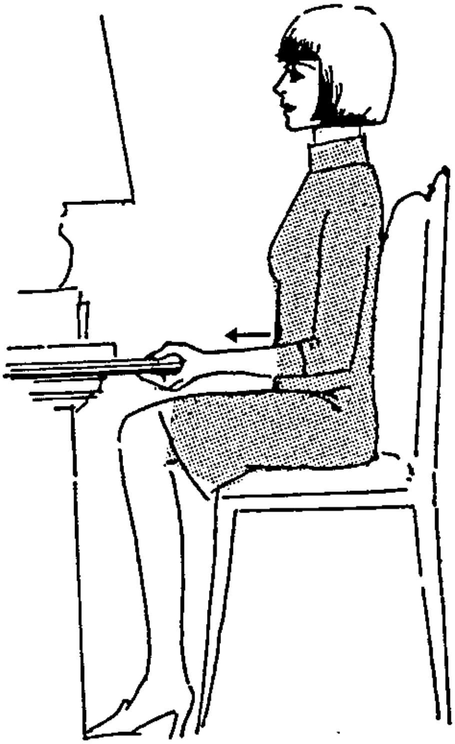


با پشت راست روی صندلی بنشینید

ساعدها را روی میزتحریر بگذارید و۵ تا۶ ثانیه بـا بلنـد کردن پشت به آرامی نفس بکشید و سپس با فشاردادن قوزکها، زانوها، باسن و با خم کردن پشت نفس بکشید.



همزمان سر را به طـرف مـیزتحریر پـایین بیـاورید و شکم را به داخل فروبرید؛ ۱۰ بار پشت سرهم این کار را انجام دهید.
این تمرینات سر را آزاد می‌کند و ماساژ شکم را برای شما فراهم می‌کند.



روی صندلی راست بنشینید و میزتحریر را با دست بگیرید. تنفس‌کنان در حدود ۵ تا ۶ ثانیه شکم را بادکرده و پشت را حرکت ندهید.



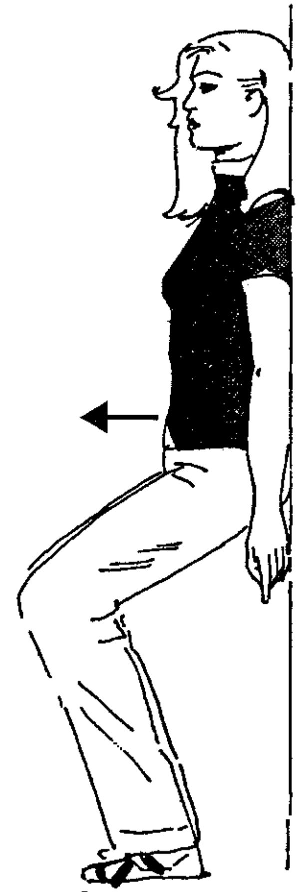
درحال تنفس میزتحریررابا‌خم کردن پشت وفروبردن شکم درحدنهایی فشاردهید.

شما در مقابل یک مخاطب ایستاده‌اید و درحالیکه گوش می‌دهید به آرامی به وسیله

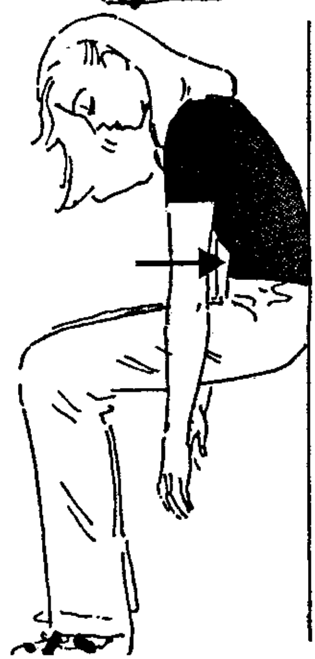
بینی ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید و سپس بازدم را به آرامی از طریق بینی با فشاردادن باسن و فروبردن شکم در حد منتهی به مدت ۵ تا ۶ ثانیه انجام دهید.

فایده این حرکات کاملا در غیرقابل مشاهده بودن است.



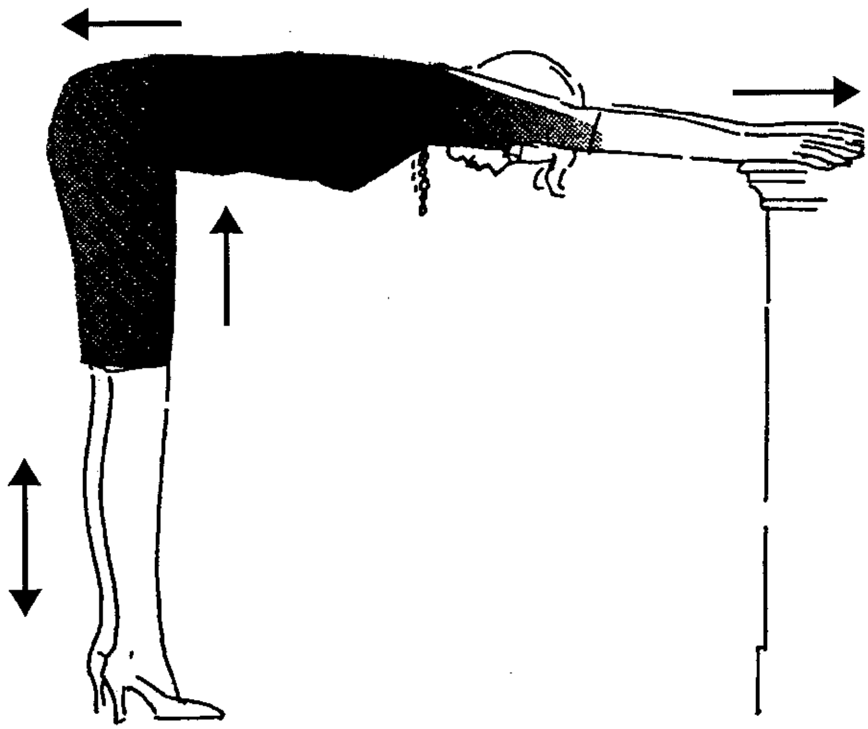


ایستاده و با پاهای خم شده به دیوار تکیه دهید، سپس به آرامـی بـا بینی به مدت ۵ تا۶ ثانیه با چسباندن پشت به دیوار نفس بکشید؛ بـه مدت دو ثانیه تنفس را متوقف کنید.



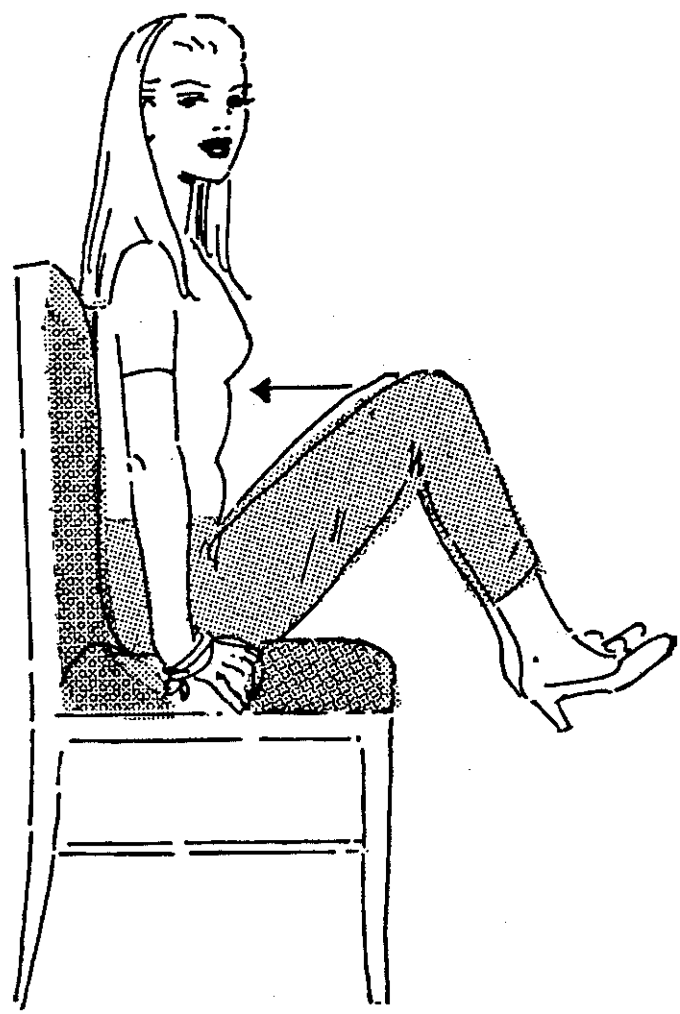
سپس به آرامی به وسیله بینی نفس بکشید و سر، پشت و بازوهایتان را پایین اندازید؛ ده بار پشت سرهم این عمل را انجام دهید.

ایستاده و بازوها را کشیده و دستها را روی میزتحریر قراردهید به طوریکه سینه به حالت افقـــی و پاهاکشـیده باشد و از راه بینی ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید. با بازدم از راه بینی کــف دسـتهایتان را روی مـیزتحریر قـرارداده بـا کشیدن پشت به طرف عقب پاها را هم بکشید و شکم را به داخل فروبرید؛ ۱۰ بار پشت سرهم آنرا انجام دهید.



راست روی صندلی نشسته وکناره‌های صندلی را بگیرید و دم و بازدم را به آرامی انجام دهید به‌طوریکه پاهـا را تا جاییکه ممکن است به طرف سینه بلندکنید.

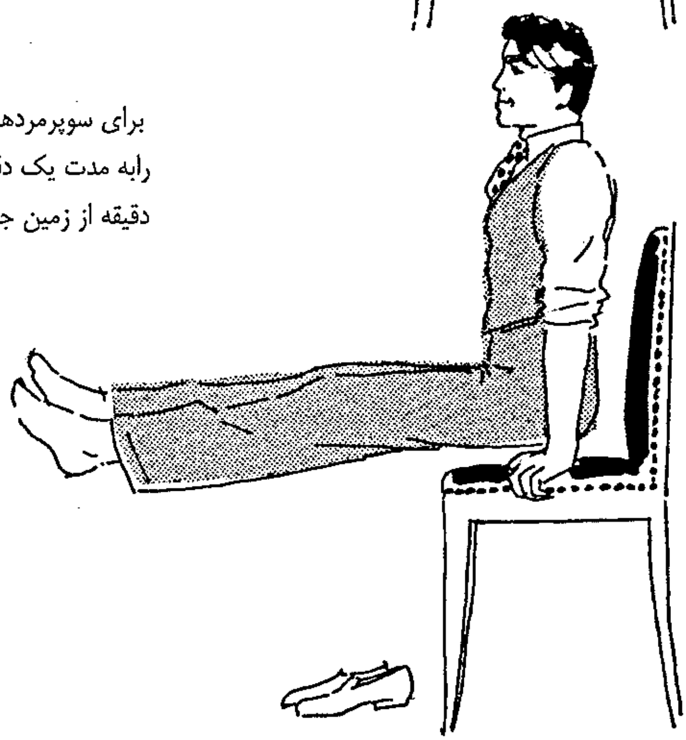
۳تا ۵ سری از۱۰ بارپشت سرهم را انجام دهید.



برای افراد قویتر متفاوت است: پاها را در بالاترین حد ممکن به مدت ۳۰ ثانیه تنفس‌کنان (دم و بازدم) نگه دارید. مخصوصا نفس را قطع نکنید.



برای سوپرمردها و سوپرزنها همین تمرین پاهای کشیده رابه مدت یک دقیقه انجام دهید وباسن را به مدت یک دقیقه از زمین جداکنید.



کارهای منزل:
فرصت خوبی برای لاغرشدن

آشپزی، ظرف شویی، نظافت، اتوکشی، مرتب کردن رختخواب، تمیزکردن پنجره‌ها، جاروکشیدن، گردگیری و غیره به همان اندازه کارهای سنگین تکراری و غیرقابل کنترل در شرایط لاغری با نرم‌کردن وتقویت کردن بدن شما را تغییر خواهدداد.

بعد از هر۱۵ دقیقه، یک توقف کوتاه مدت درحدود یک دقیقه لازم است و روش تنفسی مرا انجام دهید.

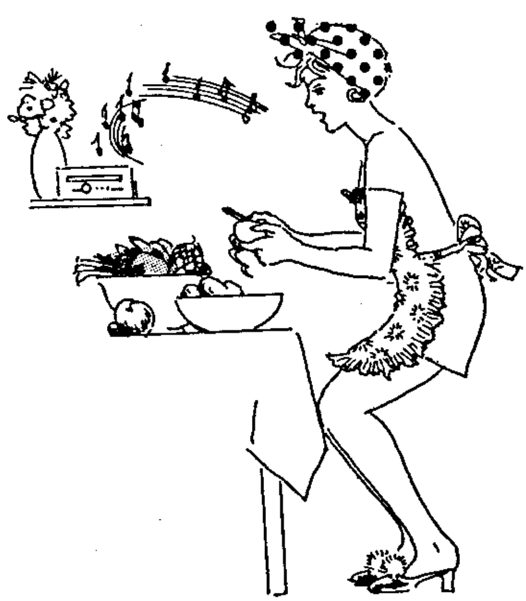
از راه بینی به آرامی ۵ تا ۶ ثانیه نفس بکشید، شکمتان را بادکرده و بازدم را از راه بینی یا دهان به مدت ۶ تا ۷ ثانیه در حالیکه شکم را به داخل فرومی‌برید و باسن را محکم فشار می‌دهید انجام دهید.

بعد از ۶ تا ۷ ثانیه تنفس به آسانی پاها را خم کنید و ۵ بار پشت سرهم این عمل را انجام دهید.

فعالیتهای بی‌تحرک:

به هنگام یک برنامه کاری (آشپزی، ظرف شویی، اتوکشی) پاها را خم کرده و باسن را فشار دهید.

روش تنفسی مرا ۵ بار پشت سر هم انجام داده و هر ۱۵ دقیقه یک توقف کوتاه مدت داشته باشید.



فعالیتهای متحرک:



با فعالیت (جارو کردن، گردگیری، برق انداختن، مرتب کردن رختخواب و غیره) تنفس خود را قطع نکنید. به طور وسیع و گسترده و منظم در خلال کار نفس بکشید و هر ۱۵ دقیقه با یک توقف کوتاه، تنفس آرام را انجام دهید.

از تعطیلات آخر هفته و سایر تعطیلات استفاده کنید.

آخر هفته و تعطیلات باید فرصتی برای منظم کردن ساعت بیولوژیکی و بازیافت ریتم طبیعی باشد.

این بار دیگر عذر و بهانه‌ای برای اجتناب از استراحت، تنفس آرام، خوردن به موقع، حذف کردن ناشتایی شروع‌کننده لاغری، خرید هرچیزی و درازکشیدن روی کاناپه و نگاه کردن به تلویزیون ندارید و برعکس صحبت از تغییر آخر هفته و مدت تعطیلات در ماراتن فعالیتهای متنوع ورزشی یا خانگی یا غذاهای زیاد و خوش‌مزه نیز نیست. برای شما یافتن یک محیط مناسب، ریتم خوب میان فعالیت اضافی و بی‌حرکتی بسیار لازم است. آخر هفته باید فرصت استراحت باشد (در آن افراط نکنید: دیگر زیاد روی خستگی جمعه، کوفتگی، درد پشت و غیره حساب نکنید)؛ در عرض یک روز ممکن نیست که کاملا خستگی را از بدن برطرف کرد.

تعطیلات بر عکس باید فرصتی باشد نه فقط برای از بین بردن خستگی بلکه همچنین برای احیاکردن بدن و تقویت آن. به این دلیل است که انتخاب محیط تعطیلات اساسی است. من یک آب و هوای معتدل و یک خورشید متعادل و یک ارتفاع متوسط را پیشنهاد می‌کنم. خود را با یک برنامه سنجیده و پیشرفته تطبیق دهید: در آغاز تعطیلات یک مرحله تطابق چند روزه را از لحاظ برنامه غذایی و نیز ورزشی مخصوصا در صورت مسیر طولانی یا تغییر ساعات رعایت کنید. از ابتدای آخر هفته یا تعطیلات لباسهای راحت که حرکت را تسهیل کرده و شکم، کشاله ران، زیربغل و قوزک پا را آزاد کند بپوشید. کفشهای مخصوص پیاده‌روی بپوشید و از کفشهای تخت بپرهیزید.

اگر احساس نیاز می‌کنید، شبها را از طریق خواب بعدازظهر طولانی کنید: استراحت و رفع خستگی اولین مراحل برنامه لاغری من است. وقتی که (دو یا سه روز) فرصت به دست آوردید می‌توانید یک فعالیت فیزیکی ملایم و سنجیده را در مسیرهای محدود شروع کنید. فراموش نکنید که شما باید برگردید. تلاشهایتان را برحسب یک برنامه تدریجی تنظیم کنید. گوش به فرمان بدنتان باشید و یادبگیرید چگونه گرسنگی شدید را از بین ببرید.

مسلما بدون دارو، قهوه، سیگار، ویتامین و غیره باید گرسنگی را از بین برد زیرا برای شما لاغرشدن را به‌همراه خواهدآورد و به این دلیل است که شما ریتم طبیعی را پیداکرده‌اید و لاغری شما به‌طور هماهنگ و به‌طور مداوم دنبال خواهد شد.

اضافه وزن نزد بچه‌ها: هشدار

این امر ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسد و حتی از نظر شما دور بماند: در هر سنی بچه‌ها می‌توانند اضافه وزن داشته باشند.

هر چند که بچه تپل و چاق و چله باشد، ولی می بینم که برای خیلی از والدین چند کیلو اضافه وزن بچه‌هایشان، آنها را بیشتر مطمئن می‌کند و حتی به عنوان علامت خوب سلامتی تفسیر شده است.

اشتباه بزرگ: نسبت اضافه وزن دو یا سه کیلو در بچه‌ها، معادل ۵ تا۱۰ کیلو اضافه وزن در بزرگسال است. باید فورا اقدام کرد. ابتدا باید در مورد نحوه‌ای که بچه شما تغذیه می‌کند جستجو نمود: به خاطر پرخوری یا پر ویتامینی نیست که عشق و محبت خود را نسبت به آنها بروز می‌دهید.

آیا آنها در ساعات منظم، در آرامش، به حالت نشسته و در مدت نیم ساعت غذا می‌خورند؟

مطمئن هستید که یک وعده غذا را دوبار در روز انجام نمی‌دهند: پیش غذا، غذای اصلی، دسر؟

آیا در مورد خوردن ناشتایی که غیرقابل اجتناب و تنظیم کننده ساعت بیولوژیکی غذایی است نسبتا دقیق هستید؟

آیا مطمئن هستید که بین دو وعده غذا به تدریج چیزی نمی‌خورند، چیزی که نتیجه آن کمبود اشتها در سر میز غذا باشد؟

فراموش نکنید عادتی که به بچه‌ها می‌دهید از جوانترین آنها گرفته تا بالغترین آنها، سلیقه‌شان آینده غذاییشان را تعیین می‌کند. بسیاری از مسایل مربوط به اضافه وزن نزد بالغین، ریشه در عادات بد مرتبط با زمان بچگی دارد.

چکار باید کرد؟

بچه‌های خود را عادت دهید تا هر نوع غذایی را بخورند. از یکنواختی بپرهیزید. بگذارید انتخاب بکنند و با آنها فهرست غذایی را تنظیم کنید. آنها را همراه خود برای خرید و چشیدن فراورده‌های غذایی بیاورید. میوه‌ها و سبزیجات تازه فصل را ترجیح دهید. به بچه‌ها آشپزی را یاد بدهید، چون آن را خیلی دوست دارند.

با خوردن تدریجی مبارزه کنید. اگر بچه شما گرسنه است در فواصل غذا به فکر تهیه یک غذای خوشمزه برای نهار و یک عصرانه متعادل در کیف همراه او باشید. مهم این است که در مورد بچه‌ها با نیاز به قندی که به وسیلهٔ یک تعادل بد مواد غذایی ایجاد شده است و اساسا نتیجه کمبود پروتئینهای حیوانی و قندهای دیرجذب (خمیرها، برنج، سبوس و سبزیجات خشک) می‌باشد، مبارزه کنید.

یک بچه باید تحرک داشته باشد، این شرط تعادل فیزیکی و روانشناختی است. او باید الزاما از سن خیلی کم به طور منظم یک یا چند ورزش را انجام دهد، بنابراین او را در انتخابهایش راهنمایی کنید. اگر می‌خواهید که او در حالت بهتر وزن خود باقی بماند هیچگاه قبول نکنید که آخر هفته را جلوی تلویزیون بگذراند.

مثال برای او بیاورید، با هم بیرون بروید، با او ورزش کنید یا به طور ساده مزه پیاده‌روی را به او بچشانید.

در خلال بارداری مراقب وزن خود باشید:

در طول بارداری نباید بیش از یک کیلو در ماه اضافه وزن پیدا کنید و در پایان بارداری اضافه وزن نباید از ۹ تا ۱۱ کیلو تجاوزکند. برخلاف پاره‌ای ایده‌های قابل قبول نباید برای دو نفر غذا خورد.

بیشتر خانمها در دو ماه اول بارداری ۳ تا ۴ کیلو اضافه وزن پیدا می‌کنند (۲ برابر بیشتر) و اشتهای آنها زیاد می‌شود، زیرا از لحاظ روانشناختی آنها فکر می‌کنند که باید آذوقهٔ بچه‌شان را تأمین کنند. آنها همچنین هوس گرسنگی شدید دارند، زیرا از لحاظ عاطفی آسیب پذیرند؛ آنها تقریبا هر روز فعالیت ورزشی را تقلیل می‌دهند و این یک اشتباه است (به جز در موارد پزشکی) زن باردار باید به شنا کردن ادامه بدهد، دو چرخه سواری کند، راه برود و غیره؛ تنها موارد ممنوعه ورزشهای خشن و تلاشهایی که نیازمند حرکات بازو در هوای آزاد است می‌باشد.

چکار باید کرد:

هنوز باید در مورد مواد غذایی بیشتر محتاط بود و در برابر هوس شیرینی خوردن مقاومت کنید و آن را از طریق خوردن میوه و سبزیجات تازه، پروتئینها و قندهای دیر جذب جبران کنید.

مواد لبنی را به بهانه افزایش میزان کلسیم به زور به خورد دیگران ندهید.
نباید بیش از یک بار در روز ماست خورد.
مراقب منظم خوردن مواد غذایی به منظور اجتناب از گرسنگی شدید باشید. دو وعده غذای کوچک (ساعت ۱۰ و ساعت ۴/۵ بعد از ظهر) را به سه وعده غذا در روز اضافه کنید، چیزی که نتیجه‌اش تقلیل کمیت غذا و مقدار آن به هنگام خوردن غذاهای اصلی است. از طریق وقفه‌های کوتاه مدت استراحت را در تمام ساعات اضافه کنید مخصوصا اگر فعالیت حرفه‌ای‌تان را تا هنگام زایمان نگه می‌دارید.
در هیچ حالتی نباید جلسات ژیمناستیک شکم را در خلال بارداری به بهانهٔ سفت کردن شکم شروع کنید. قبلا باید به آن فکرکرد بعدا جبران خواهد شد.
مراقب یک خواب ترمیمی باشید. در حالت خستگی تعداد خوابهای کوتاه مدت بعد از ظهر را زیاد کنید. از تعطیلات آخر هفته به منظور استراحت استفاده کنید.

بعد از بارداری وزن ایده‌آل خود را به دست آورید:

بعد از زایمان ۸۰٪ مادران به زحمت می‌توانند وزن اولیه خود را به دست آورند و اغلب اوقات با ۵ تا ۱۵ کیلوی اضافی روبرو می‌شوند.

چکار باید کرد؟

ابتدا باید فهمید که حداقل دو ماه برای بازیافتن خستگی طبیعی بعد از زایمان لازم است؛ در خلال این دو ماه به شما توصیه می‌کنم که مشکل وزن را فراموش کنید، مخصوصا اگر به بچه شیر می‌دهید. این مدت زمان لازم است تا ارگانها درجای خود قرارگیرند. بنابراین نه تمرین ژیمناستیک اجباری و نه تمرین عضلانی هیچکدام ضرورت ندارد، اما هر ساعت تنفس آرام را انجام دهید.
اگر زایمان به خوبی انجام شود و هماهنگ با متخصص زنان باشد، از همان اولین هفته روش انقباض عضلانی را شروع کنید: در رختخواب در حالیکه با بینی ۵ تا ۶ ثانیه تنفس می‌کنید به آرامی و به تدریج تمام ماهیچه‌های بدن را با فشردن مشتها و کشیدن مچ پاها به طرف خود منقبض کنید. بازدم را به آرامی و با شل کردن تمام عضلات به مدت ۵ تا ۷ ثانیه انجام دهید. این تمرینها را ۵ بار پشت سرهم هر دو ساعت یکبار انجام دهید. هفته‌های بعد انقباض عضلانی را تسریع کنید و این حرکات را به حالت درازکش، نشسته یا ایستاده انجام دهید.
ماه دوم بتدریج حرکات شکمی و تمرینات نرم کردن ستون مهره‌ها را شروع کنید و هر بار که فرصت دارید پیاده‌روی کنید، اما هرگز خود را خسته نکنید.
اوقات استراحت خود را تنظیم کنید، دراز بکشید و پاهارا ۵ تا ۱۵ دقیقه ۴ بار در روز از زمین بلند کنید. این مراحل بازیافت برای لاغر شدن به طور طبیعی بسیار مهم هستند. مواد غذاییتان را حتی‌الامکان متنوع کنید و در ساعات منظم بخورید.

خستگی بعد از زایمان می‌تواند اشتها را کور کند و به‌طور فریبنده‌ای منتهی به خوردن تدریجی گردد که باید به هر قیمتی شده از آن اجتناب نمود. فردای روز زایمان یک دورهٔ مهم است که گاهی اوقات همراه با افسردگی به علت عادات بد غذایی بوده و وسیلهٔ واقعی افزایش وزن می‌باشد.

دو ماه بعد از وضع حمل، جز در موارد شیر دادن، برنامهٔ روزانه ورزشهای شکمی را بدون اجبار به‌مدت ۵ دقیقه صبح و ۵ دقیقه بعد از ظهر شروع کنید. یک فعالیت فیزیکی متعادل: (پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری) را شروع کنید.

در ماه سوم افت وزن به نحو طبیعی به میزان ۳ تا ۴ کیلو در ماه (بیشتر از آن را نخواهید) شروع می‌شود تا اینکه وزن عادی شما شکل بگیرد.

لاغری با به دست آوردن آزادی

کاروین ۳۰ ساله، ۸ کیلو اضافه وزن، متأهل، دارای دو فرزند، خانه‌دار.

در هنگام تولد دومین فرزند خود، کارولین با توافق شوهرش تصمیم گرفت کارکردن را متوقف کند. او دکوراتور یک دفتر معماری بود. هر چند این کار مورد علاقه‌اش بود ولی آرزو می‌کرد که کاملا وقت خود را به بچه‌هایش اختصاص دهد. می‌بینیم که غالبا بعد از زایمان دوم، زنان بسیار فعال زندگی حرفه‌ای خود را رها می‌کنند و حتی گاهی اوقات دچار نوعی منفی‌گرایی می‌شوند و هر نوع فعالیت فیزیکی را فراموش می‌کنند، درحالیکه بر عکس، می‌بایستی این فعالیت را تمدید کنند تا آن را جبران نمایند. کارولین و شوهرش چند هفته‌ای بعد از زایمان آپارتمان پاریسی خود را که خیلی کوچک شده بود به قصد یک خانهٔ قشنگ با باغ در حومه نزدیک پاریس ترک کردند.

ماه‌های اول کارولین دکوراسیون منزل و سازمان دادن زندگی جدید با دو بچه وقتش را بسیار گرفته بود، سپس احساس خستگی می‌کرد و حتی کمی دچار افسردگی شده بود. شوهرش صبحها خیلی زود از خانه بیرون می‌رفت و شبها خیلی دیر به خانه برمی‌گشت. کارولین با دو بچه‌اش دور از دوستان احساس تنهایی می‌کرد و سپس حالت روحی خود را مورد ملامت قراری داد و با غذا خوردن به حالت ایستاده و غذا دادن به بچه‌هایش و خوردن غذا در هر ساعت دچار اضافه وزن می‌شد. وقتی که با او ملاقات کردم او ۸ کیلو اضافه وزن داشت.

برنامه‌ای را که به او پیشنهاد کردم مبتنی بر غذاخوردن به حالت نشسته و در ساعات منظم با درنظرگرفتن الزامات زندگی خانوادگی‌اش بود. تمرینات مربوط به شکم برای برقراری تقویت شکم که در اثر دو زایمان تضعیف شده بود را هم به او پیشنهاد کردم.

همچنین متوجه شدم که او دوبار در هفته از طریق ایجاد فضاهای حقیقی استراحت برای فعالیتهای انتخابی خود خارج از منزل مراعات سلامتی خود را می‌نمود. در مدت دوماه کارولین خود را با یک بدن استوار با وزن قبل از زمان بارداری یافت.

مواظب دوران یائسگی باشید

اضافه وزن مربوط به هورمونها

خانمها معمولا بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی به دنبال تغییرات هورمونی قبل از یائسگی و دوران یائسگی که هیچگاه مسأله اضافه وزن نداشته اندممکن است چندکیلو اضافه داشته باشند. کسی که قبلا علیه چاقی بیش ازپیش مبارزه می‌کرداکنون مشکل بتواند وزن ایده‌آل خود را نگه دارد.

این کیلوهای اضافی غالبا مشکلات مربوط به گردش خون وپاها را به همراه خواهند داشت و چاقی بر وجود آنها سایه خواهد افکند و چربی، دور و بر قد و قامت و روی شکم آنها تثبیت خواهدشد.

این نامتعادلی، کاهش فعالیت فیزیکی و غالبا گرسنگی شدید را به دنبال خواهد داشت. ضروری است که درخلال این دوره حساس باپزشک خودمشورت کنیدکه یک معالجه ساده و غالبا مؤثر را بعد از یک بیلان هورمونی تجویز کند.

این لحظه‌ای نیست که اهمال نمود، لذا باید فورا واکنش نشان داد.

چکار باید کرد؟

ـ هیچگاه فعالیت ورزشی را (اگرفعالیت ورزشی دارید) قطع نکنید و اگر هیچوقت ورزش نکرده‌اید یک ورزش استقامت راشروع کنید.

هر روز چند تمرین شکمی را انجام دهید و مسلما تنفس آرامبخش هر وقت که نیاز باشد (استرس، اضطراب). هر روز خود ماساژ شکمی را انجام دهید چون سلامت شکم شما در اولویت است.

به‌طور ویژه‌ای در غذا خوردن آرام، متعادل و متنوع، محتاط باشید و موادغذایی تازه، میوه و سبزیجات مملو از ویتامین و عناصر کمیاب را ترجیح بدهید.

بادوستان ملاقات کنید. برنامه‌ای را برای آینده تنظیم کنید که این کار برای روحیه و سلامتی شما لازم است.

مواظب اضافه وزن مربوط به سن کمال مردان باشید:

بعداز۳۵ سالگی غالبا درمردان یک اضافه وزن نابهنگام مخصوصا درسطح شکم دیده می‌شود که معمولا این امر به استرس، پرخوری، خوردن سریع و نامنظم، نوشیدن زیاد و ترک فعالیت ورزشی مربوط می‌باشد.

بالای ۵۵ سال می‌توان عوامل هورمونی مربوط به تناسلی راهم به آن اضافه نمود.

چکارباید‌کرد؟

ابتدا یک فعالیت ورزش استقامت و بدون اجبار برای خود بیابیدکه استراحت، سلامتی و آرامش به همراه خواهدآورد و اجازه رفتن به سرمیز غذا بصورت استراحت کرده و انتخاب بهتر مواد غذایی را به شما می‌دهد.

هرساعت روش تنفسی استراحت مرا تمرین کنید.
درساعات منظم غذابخورید؛
ناشتایی راحذف نکنید.
هرروز صبح ۵ دقیقه نرمش ژیمناستیک و ورزشهای شکم را انجام دهید.

نتیجه

بعد از چاپ چندین کتاب مختص سلامتی، شکل و قیافه و مبارزه علیه پیری، دردپشت و لاغری متقاعدشـدم که بهترین برگ برنده‌ای که برای سالم ماندن در اختیار داریم و به‌طور قطع کیلوهای اضافی را حذف کنیم، همانا ساده زیستن است؛ تعداد مردان و زنانی که خود را افسرده و ناامید می‌یابند بیش از پیش زیاد می‌شوند، مخصوصـا بعد از اینکه تمام رژیمها را امتحان کردند و تمام قرصها را خوردند و تمام توصیه‌ها را گوش کردند، بـدون اینکـه هیچگاه مشکل وزن آنها حل شود.

برای لاغری و بازیافت سلامتی قبل از هرچیز مهم این است که از پایه شـروع کنیـم یعنـی ازساختن یـک اساس محکم شروع کنیم که بار سنگین آزمایشات زندگی (درام، استرس و عواطـف) را تحمـل خواهدکـرد ایـن شالوده همواره برای من نقش همان پایه و اساس را داشته است: اکسیژن دادن، سلامتی شـکم، تغذیـه متعـادل، فعالیت فیزیکی مرتب و هماهنگی جسم و روان.

این تنها رمز لاغری بدون چاق شدن مجدداست . درطـول زنـدگی علیـه روشـهای معجـزه‌گر، فراورده‌هـای لاغری، رژیمهای سخت و امیدوارکننده بر پایه پروتئینها، رژیمهای تجزیـه‌کننده یـا گیـاه‌خواری کـه همـواره بـا برگشت شدیدکیلوهای اضافی، اختلالات جدی سلامتی وبی نظمیهای روانشناختی همراه بوده‌اند مبارزه نموده‌ام.

افسوس، تحت تأثیررسانه‌ها، همه و همه خواهان نتایج سریع هستند، بدون اینکه سعی کنند مکانیسم لاغری رابفهمند. تمام این اشتباهات گمراه کننده از آنجا ناشی می شودکه ایـن کتـاب بـاید شـما را از آن برحـذر دارد و بدون اینکه شما را از سلامتی، لذت، خوشحالی زندگی و خلاصه خوشبختی محروم کند شما را در مسـیر طبیعـی لاغری قرارمی‌دهد.

مقدمه

برای لاغرشدن، اولین و مهمترین قاعده آن به یک فرمول ساده اما غیرقابل اجتناب مربوط است: یعنی بازیافتن هماهنگی سر و شکم .سی وپنج سال مراقبت وپرستاری در دفترکار، نوشتن چندین کتاب و مشاهده هزاران نفراین اطمینان را در من حاصل نمودکه خواهان لاغرشدن بدون توجه همزمان به سر و شکم پنداری بیش نیست.

اگرچه سیستمهای فرمان درمغز ما هستند، ولی بدون یک اثرانعکاسی درسطح شکم، هیچ چیزی درآن ثبت نمی شودوهیچ تصمیمی درآن اتخاذ نمی‌گردد. هیجانات، خوشحالیها، اضطرابها،حالت دایمی استرس واحساس خوشبختی یا بدبختی ، به صورت یکسان درمغزوشکم ما اثر نمی‌کنند، لذا لاغر شدن به کمک رژیمهای غذایی وتمرینهای بدنی بی فایده است، مگراینکه به طور همزمان دررسیدن به تعادل بهتر روانشناختی خودبکوشیم.

هر رژیم غذایی ودارویی محکوم به شکست است،یعنی منجر به از سرگیری (کم وبیش سریع) اضافه وزن ازدست داده شده خواهدشد،مگراینکه با یک بازگشت مثبت ومناسب به خویشتن همراه باشد، به عبارت دیگر هیچ رژیمی اثرمداوم نخواهدداشت، مگراینکه بربهبود تعادل ذهنی متکی باشد؛ با بهبود بخشیدن همزمان تغذیه و لذت بردن از زندگی ، می توانم شمارا مطمئن سازم که تعدادکیلوهای اضافی را کم کنید و هیچ گاه دوباره آنها را اضافه نکنید.

این تجارب درمانی من است. هیچ چیزی به طور مداوم وبدون خطرشما رالاغر نخواهدکرد،مگراینکه مغزوشکمتان را به حساب آورد، یعنی شخصیت شما در مجموع باید درنظرگرفته شود.

درآغاز هزاره سوم، کاملا روشن به نظرمی رسدکه بیش ازپیش بررسی جامع فردونحوه مقابله با مشکلاتش مدنظرقرار خواهد گرفت ، به همین دلیل است که ازنظرما، لاغرشدن یعنی شکارکردن تمام ایده های غلط وبازیافت تعادل جسم وروان برپایه های طبیعی .

براساس این تحقیق است که روش طبیعی لاغرشدن بدون چاقی مجدد راتهیه وتدارک دیده‌ام؛ این روش ازطریق تمرینهای ساده تنفس شروع می شود.

مشکلات شما هرچه باشد، حتی اگرنسبت به اضافه وزن بیگانه وناآشنا باشید، بانفس کشیدن بهتر و عمیقتر برحسب میزانی که برای شما تعیین خواهدشد، روان شما آرام وآزاد می‌شود و به این ترتیب آرامشی را که ازدست داده‌اید، مجددا بدست خواهیدآورد. تنفسی که شرقیها آن را نفس حیات بخش و انعکاس روح می بینند، وقتی که کنترل و حساب شده باشد، تنشهای منفی را آزاد می‌کند. تمرینهایی که پیشنهادمی کنم، طبیعی هستندوانجام آنها آسان ودرزندگی روزمره ادغام می شوندوخیلی زوداثرات مفیدآنها رابرروی روح وجسم ملاحظه خواهیدنمود. بدون آرامش روان وبدون یک بدن سالم، لاغرنخواهیدشدوبالعکس، با یک تعادل ذهنی ویک بدن سالم، نه تنها به آسانی وبدون رژیم لاغرمی شوید، بلکه می توان مطابق ذوق وسلیقه خودبااعتدال نوشیدوخورد،بدون اینکه افزایش وزن پیداکنید. یک لحظه به سلامت خود فکرکنیم،یک شکم سالم، درواقع این یک تعادل بازیافته ومحفوظ میان هضم وتغییرودفع موادغذایی ونوشیدنیهاست. این امرموجب از بین بردن نفخ[1]، گرفتگی عضلات[2] ،

1. Ballonnement

بیماریهای روده ای[۳] ، التهاب معده[۴]، ترش کردن معده[۵]، زخم معده[۶] ویبوست[۷] می‌گردد؛ این ناراحتیها به طور باورنکردنی گسترش یافته‌اند وحتی اغلب اوقات احساس نمی‌شوند، درد ندارند و فقط به صورت ناراحتی، خستگی و افت انرژی ظاهر می‌شوند. اینها هیچگاه به طورجدی معالجه نشده اندوبا وجوداین یکی ازدلایل اساسی افزایش وزن هستند.امروز من اطمینان دارم هربیماری که قربانی یک اضافه وزن کم وبیش سریع و مهم باشد قطعاً می توان آن را در لمس یک شکم ناسالمِ ورم کرده و دردناک کشف کرد.

من بی مقدمه از شکم آنها می‌فهمم که هردرد موضعی با اختلال درکارکردیک غده یا ارگان (کبد، لوزالمعده ، کولون(روده بزرگ)) ارتباط دارد. بیشتر بیمارانی که موردسؤال قرار گرفته اندهیچگاه نتوانسته اند میان اضافه وزنی که به خاطرآن با مامشورت می‌کنندواختلالات شکم خودارتباط برقرارکنند، گویی چیزی اسرارآمیز مانع مرتبط ساختن اختلالات سیستم عصبی با اضافه وزنی که آنها را مضطرب نموده می‌باشد.حقیقتی است که ناراحتی شکم، اغلب به آرامی و با ملایمت مستقر می‌شود، بدون اینکه از آن آگاه باشند. اینجاست که خطر واقعی وجوددارد، به آن عادت می‌کنند، بد زندگی می‌کنند و در نتیجه اضافه وزن پیدا می‌کنند. آنها به رژیمهای مختلف روی می‌آورند و همواره عصبانی و خسته هستند. مسلماً این یک اشتباه بزرگی است، زیرا تقریباً در کلیه موارد، موضوع عبارتست از یک اختلال بی‌خطر که معمولاً به سرعت شفا پیدا می‌کند.

در٪۹۵ از مواردی که معالجه کرده‌ام، ریشه اضافه وزن را در اختلال در کار عادی شکم پیداکرده‌ام و این اختلال به اضطراب، استرس تکراری، حساسیت بیش ازحد، کمرویی مفرط، تحقیرشخصیت ، زودرنجی، پریشانی و بد زندگی کردن مربوط می‌باشد. این ارتباط تنگاتنگی که میان عوامل هیجانی و اختلالات کارکردی نظیر دردپشت یا اضافه وزن وجود دارد، به دشواری توانستم آنرا بقبولانم، امروز بسیاری از پزشکان جدی و باوجدان آنرا تأیید می‌کنند.

* * *

دراین دورنما، شیوه‌ای که پیشنهاد می‌کنم برسه عمل ساده متکی است و همچنین به استعداد شما و بدون استفاده از هیچ‌گونه دارو یا جایگزینی غذا، قرص یا کپسولهای معجزه گربستگی دارد،در واقع این یک شیوه ٪۱۰۰ طبیعی است.

---

2. spasme
3.colopathie
4.Gastrite
5.Aigreur
6.ulcere
7.constipation

۱ـ آزادکردن سر(فکر):

اگراضافه وزن دارید به این جهت است که دلواپسیها روی هم انباشته می‌شوند و شما توان روبرو شدن با آنها را ندارید، خلاصه اینکه شما بامشکلات کم وبیش مهم مواجه می‌شوید. روش من هدفش این است که امکان پیروزشدن براضطرابها، بدزندگی کردن و مشکلات را با کمک تمرینات تنفسی ساده و مطلوب و با یک تکنیک قابل وصول برای تمدد اعصاب به شما می‌دهد.

۲ـ بهبودبخشیدن شکم:

عادتهای بدغذایی شماناشی ازعملکردهای ناقص جذب ودفع است، بدغذامی خورید، تندغذامی خوریدیا زیادمی‌خورید، زیادمی نوشید، غذا راخوب نمی جوید ورژیمهای غذایی می‌گیرید. بلافاصله این رفتارها موجب اختلالات شکم می گردند ومن می توانم امکانان ازبین بردن آنها رابرای شمافراهم کنم.

۳ـ بازیافتن ریتم طبیعی:

بدمی خوابید یا به اندازه کافی نمی‌خوابید، نمی دانیدچگونه درفواصل کاراستراحت کنید، درساعات نامنظم غذامی خورید، فعالیت بدنی نداریدیا زیادبه خودتان فشارمی آورید، برنامه تعطیلات آخرهفته یا دیگرتعطیلات خودرابدتنظیم می کنید.روش من بانجات دادن قطعی شماازکیلوهای اضافی، سلامتی شما رابهبودمی بخشد، قلب شماراتقویت می کند، میزان قندوکلسترول رادرخون شماکاهش می دهدوبدن رامنعطف تروقویترمی سازد، دراین صورت احساس جوانتربودن ، مطمئنتربودن وخودشیفتگی می کنید.با رها ساختن خود ازیک سری ایده های غلط، ذوق وسلیقه زندگی طبیعی رابالذتهای واقعی اش بدست خواهیدآورد.

بخش اول

آزاد کردن سر(فکر)

در جامعه امروزی، آزادکردن فکر از مشکلات یومیه و رفع خستگی بسیار دشوار شده است. بـه دنبـال زمـان می‌دویم، خوب برنامه‌ریزی نمی‌کنیم ، برای خود الزامـات و قیـودات زیـاد ایجـاد می‌کنیـم و افسـرده می‌شـویم. چیزهای جزیی و بی‌معنا به مشکلات غیرقابل تحمل تبدیل می‌شوند. همانطوریکه امروز مـی‌گوینـد:« سـرخود را گرم می‌کنند».

روش تنفسی من امکان بازیافتن آرامش درونی، آسودگی روح وسکوت رابایک استراحت واقعی متناسب باافت کیلوهای اضافی به شما می‌دهد و این امتیاز را دارد که زندگی شخصی یا حرفه‌ای شما را بـه هیـچ وجـه مختـل نمی‌سازد. این شیوه هنر زندگی کردن و ترک یکنواختی را به شما می‌آموزد و هرچند شما را نسـبتاً خودخـواه بـار خواهدآورد ولی به شما خواهد آموخت که به کوچکترین مسایل زندگی مثل مطالعه، گردش، نمایش و نگاه‌کـردن و غیره بهابدهید و دیگر اجازه نمی‌دهد که شما تحت تـأثیر قـرارگیریـد! و شـخصیت واقعـی خـود را بـا آرزوهـا، جاه‌طلبیها و رؤیاهای خود بدست آورید.

تنفس طبیعی درحالت استراحت:

از ابتدا شروع کنیم، تنفس طبیعی موجب بازیافتن تعادل عصبی، کارکرد بهتر دستگاه هاضمه، راندمان بـهتر ترشح غدد داخلی و سیستم قلب و عروق می‌شود. در حالت استراحت بهتر می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنیـد و به نحو مؤثرتری به استرسهای غیرقابل اجتناب زندگی روزمره پاسخ دهید، به این ترتیب خسـتگی، افسـردگی، تحریک پذیری، کم رویی مفرط، اضطراب و تنش از شـما دورخواهنـد شـد و در پوسـت خـود احسـاس بـهتری خواهیدکرد و خیلی زود، کمتر از یک هفتـه اولیـن کیلوهـا را از دسـت خواهیـد داد. ایـن رفـع خسـتگی اساسـی وضروری همان تنفس است.

اگرطبق توصیه های من نفس بکشید، یعنی حدود۱۰ باردرروز و هر بار چند ثانیه، خیلی سریع به ایـن حـالت رفع خستگی نزدیک می شویدکه نقطه شروع وشالوده روش من است: خیلی سریع وتقریباً بلافاصلـه اثـرات ایـن تمرینات تنفسی ساده رااحساس خواهیدکردوازآن متعجب خواهیدشد.

قبل از اینکه نحوه انجام آنها را برای شما تشریح کنم، به شـما خواهـم گفـت کـه چگونـه اهمیـت وکـارایی آنراکشف کردم .

هرکسی می داندتنفس باعث رساندن اکسیژن به سلولهامی گردد و گردش خون و سوختن اسیدها را تسـهیل می‌کند، به عبارت دیگر بدون تنفس نمی‌توان زندگی کرد؛ همه نفس می‌کشند، اما تقریباً هیچ کسی درست نفس کشیدن را نمی‌داند و فقط به این اکتفا می‌کنندکه هوا را از طریق یک بازتاب حیاتی به داخل ششها بفرستند.برای جلوگیری از خفه شدن و تنگی نفس و دورکردن سم از خود جز نفس کشیدن کار دیگری نمی‌توانند انجام دهنـد. با یک هیجان، یک استرس یا یک درد، ریتم تنفسی را افزایش می‌دهند، اما خـواب آنـرا کنـد می‌کنـد. لازم بـه

یادآوری است که تنفس طبیعی برحسب جنس متفاوت است، نزد زنان تنفس بیشتر دنده‌ای و سینه‌ای است ولی در مردان بیشتر دیافراگماتیک و شکمی است. در برابر استرس، ترس ناشی از یک شوک عاطفی، مردان و زنان دوباره برابر می‌شوند، آنگاه آنان سریعتر با قسمت بالای ششها نفس می‌کشند.

فقط هنگامی که مریض هستیم و یا بعد از یک تلاش سخت که ریتم زندگیمان بهم می‌خورد، به تنفس فکرمی‌کنیم. از موقعی که این پاراگراف کوچک را می‌خوانید، بدون اینکه به آن فکرکنید چندین بار عمل دم و بازدم را انجام داده‌اید، معمولاً یک دم معمولی چیزی بیش از یک ثانیه و بازدم نیز به همان اندازه طول می‌کشد، یعنی تقریباً بیست بار در یک دقیقه دم و بازدم انجام می‌دهید، معادل ۱۲۰۰ بار در یک ساعت و ۱۵۰۰۰ بار در۲۴ ساعت (با در نظرگرفتن ریتم کند آن به هنگام خواب) ؛ (همین مساله ۴۵۰۰۰۰ بار در ماه و ۵۰ میلیون بار در سال می‌شود.)

فکر می‌کنم که ۲۰ یا۳۰ سال قبل این اعداد کمتر از این بوده‌اند، چون استرسهای زندگی مدرن، افزایش هیجانات، خانه نشینی، بی‌خوابی یا بدخوابی مسئول تسریع ریتم تنفسی هستند.

نفس کشیدن تندتر موجب می شودکه بیش از پیش بدتر نفس بکشیم، من می‌خواهم به همین جا برسم.

شما فقط از بخش کوچکی از پتانسیل ششها ونایژه‌ها یتان استفاده می کنید. نفس کشیدن با عجله وبا حالت عصبانیت باعث می شودآذوقه به قدرکافی به حبابک یا حبابچه‌های ریوی نرسد، درنتیجه به خونی که در رگها جاری است خوب اکسیژن نمی‌رسد و خون مملو از سموم در بافت همبند جمع می‌شود. از طریق این تنفس ناکامل، شتابزده و ناکافی، شما در را به روی بیماریهای مختلف، خستگی‌ی قلبی، ناراحتیها، انحرافات ستون فقرات، اختلالات روده‌ای، غددی، هورمونی و اختلالات عصبی می‌گشایید که سرانجام به اضافه وزن منجر می‌شود.

یک لحظه فکرکنیم، ابتدا به تنفس فکرکنیم. اکسیژنی که در ارگانها، غدد، شریانها وسلولها توزیع شده در مجموع باعث اتساع عروق می‌شود، همچنین قفسه سینه باز شده و دیافراگم را آزاد می‌کند و شبکه شریانها و مناطق حساس شکم تحریک می‌شود.

اگر تنفس را بیش از یک و نیم ثانیه ادامه دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ ابتدا تنفس که یک عمل اتوماتیک است به یک عمل آگاهانه تبدیل می شود.

احساس نفس کشیدن می‌کنید، امتحان کنید. ۳ ثانیه نفس را حبس کنید، احساس آرامش بدنی می کنید.چرا؟

زیرا از طریق تنفس عمیق (که سیستم عصبی را آرام می‌کند) هیپوتالاموس (که غده داخلی اصلی مغز را تشکیل می‌دهد) غده دیگری به‌نام هیپوفیز (آندورفینها را ترشح می‌کندکه آنرا هورمون آرامش می‌نامند) تحریک می‌شود.

هنگامی که در دفترکارم بیماران را معالجه می‌کنم آرامشی را که برایشان فراهم می‌کنم نتیجه مستقیم آندروفینهاست (هورمونهای ضد درد)، هورمونهای معروفی که درتمام لحظات شیرین زندگی وارد عمل می‌شوند: وقتی که به کسی عشق می‌ورزید یا محبت دریافت می‌کنید، وقتی که با خود یا دیگری احساس هماهنگی

می‌کنید، در حالت رؤیا، درحالت ورزش و در حال لذت بردن از غذا، حتی در حالت تنفس و هر بار که احساس خوشبختی می‌کنید، این هورمونها فعال می‌شوند. این نیز بسیار ساده است: با یک ثانیه تنفس اضافی، هورمونهای غیرعادی آسایش دربدن پراکنده می شوند. اطبا هنوز این پدیده را خوب درک نمی‌کنند، اما آنها موفق به جداکردن این هورمونها شده و درحال حاضر در آمریکا روی ترکیب آنها کار می‌کنند. بدون تردید این قرص خوشبختی و داروی نشاط‌آور خواهدبود.

من اساساً مخالف این نوع مداوا هستم ولی در عوض به احساس نشاطی که این هورمونها به خودی خودبا تنفس عمیق ایجاد می‌کنند خیلی پایبند هستم؛ این هورمونها اجازه مقاومت بهتر در برابر حملات ناگهانی استرسی را می‌دهند ویک درپوش واقعی را میان شما و دنیای خارج تشکیل می‌دهند و آسایش واقعی را در سطح سر و شکم به همراه می‌آورند.

تنفس عمیق وکنترل شده نتایج مؤثر دیگری نیزدارد: موجب آزادکردن مفاصل بین مهره‌ای و مهره‌ای - دنده‌ای می‌گردد. عصبهای آزادشده می‌توانند نقش انتقال‌دهنده خود را به‌نحوی بازی کنند که کارکردهای سیستم حیاتی و ارگانها و غدد را بهبود بخشند. می‌دانیم که هر مهره روبروی یک سیستم، یک ارگان یا یک غده است و هر نوع انسداد(بلوکارد) مهره‌ای منجربه یک اختلال کارکردی می شود. تنفس عمیق انسداد مهره‌ای را از بین می‌برد و نه فقط مفصلها بلکه ماهیچه‌های ستون فقرات کناری را آزاد می‌کند. به عنوان مثال انسداد یا فشار ششمین مهره روی هفتمین مهره موجب کارکرد ناقص لوزالمعده و اثنی عشر می‌گردد و می‌تواند به التهاب معده یا زخم معده منتهی شود.

تنفس عمیق نتایج فوق العاده دیگری نیز دارد و من به این نتیجه رسیده‌ام که اهمیت آن اساسی است.

آیا دفع هوای پراز سموم از طریق بینی یا دهان مبنای کلیه ورزشهای شرقی مثل یوگا ودیگر ورزشها نیست؟

بازدم برخلاف دم منجر به انقباض عروق، ارگانها، عضلات وغدد می شود.باطولانی کردن مدت بازدم به پنج یا هفت ثانیه موفق به تمیز کردن واقعی بدن تا سطح بافت همبندیعنی جاییکه چربیها ذخیره شده اندمی گردند، بدین ترتیب خودرااز قنداضافی یا کلسترول بد موجوددرخون نجات می دهند، آنگاه ارگانیسم به گرفتن چربیهای اضافی تمایل پیدا می کندودرنتیجه چربیهای ذخیره شده ذوب خواهند شد. بنابراین هر تنفس عمیق سهم خودرادرمورد لاغری بازی خواهدکرد، لذا مشاهده خواهیدنمود که هربازدم طولانی، یک ماساژ واقعی شکم را فراهم می کند. درطول سالهای متمادی تجربه کاری بارها از نقش شکم دراختلالات کارکردی متعجب بوده وهستم.

دردهایی که بیمارانم ازآن شکایت دارند هرچه باشد، من همیشه از طریق لمس کردن مستقیم شکم آنها متوجه می‌شوم و به آنها می‌گویم.

این تماس مستقیم به من اجازه می‌دهد تا همواره نگویم که اختلال عملکرد سیستم عصبی نباتی را کشف کرده ام و اغلب برای من میسر است که ازطریق معالجه با دست آنها را کنترل کنم. نتیجه فوری این است که تقریباً از همان لحظه همواره ناپدید شدن اختلالات روانی نظیر احساس ناصحیح گرسنگی،خستگی، افسردگی وکمرویی را شاهد باشم. نباید فراموش کردکه شکم تمام سلولها از جمله سلولهای مغز راتغذیه می کند(من شکم

رادومین مغزمی نامم.) مغزی که خوب تغذیه شـده باشـد بـهترین تـوان واکنـش رادربرابراسترسـها، هیجانـات و اضطرابها دارامی‌باشد و توان تقویت اراده لاغرشدن را نیز دارد. برای من شرط داشتن یـک شـکم سـالم، داشـتن یک مغز سالم است. سالهاست که من از معالجه بیمارانی که ازافسردگی شدید رنج می‌برند متعجب هسـتم و بـه این نتیجه رسیده‌ام که آنان هیچگاه به شکمشان علاقمند نبوده‌اند، برعکس کارکرد شـکم آنـان مـدام ازطریـق داروهای متعدد و مواد مغذی که روی مغز اثر می‌گذارد مختل شده است.

بنابراین روش تنفس طبیعی، تمام سیستم ها به خصوص سیستم‌های قلبی ـ عروقی، عصبی، عضلانی، غـدد، وارگانها (کبد، لوزالمعده، طحال، کلیه‌ها و غیره) را تقویت می کند.در برخی مـوارد تنفس طبیعـی می‌توانـد حتـی جایگزین روان درمانی شود، چیزی که مدتهاست یوگاکاران یا ورزشکاران سطح بالا آنرا انجام می‌دهند.

خلاصه از طریق کنترل تنفس با تغییردادن آن باکمک چند تمرین ساده اما منظـم، شـما می‌توانیـد سیسـتم عصبی خود را تقویت کنید و مقاومتتان را در برابر استرسها و ناراحتیها افزایش دهید وکنترل کـردن هیجانـهایتان را یادبگیرید وجسم و روحتان را با هماهنگ کردن آنها مسلح نمایید.

هیپوتالاموس و هیپوفیز و غدد و به طورکلی سیستم مصونیت شما، اگر اکسیژن کافی داشـته و بـهتر تغذیـه شوند،کار خود را با سهولت بیشتر انجام می‌دهند، در این صورت شما بـهتر محـافظت شـده و بـرای مواجهـه بـا حملات ناگهانی بهتر مجهز شده‌اید و هضم، جذب و دفع مواد غذایی هم بهترخواهند شد چون آنها مسـتقیماً بـه سیستم عصبی نباتی بستگی دارند و جسم و روح استفاده بهتری از مـواد مغـذی (ویتامینـها، نمکـهای معدنـی و عناصر حیاتی و موادغذایی) خواهند برد.

اما این همه چیزنیست.

اکسیژن اضافه‌ای که شما جذب می‌کنید و دربدن شما پخش خواهدشد، چرخه انرژیهای عصبی را که از بصل النخاع خارج شده تسـهیل خواهدکـرد و اثـرات بسـیار مسـاعدی روی شـبکه‌ها خواهدداشـت. ایـن گیرنده‌هـا و فرستنده‌ها که ازگلو تا شبکه خورشیدی و همچنین در شکم روی نصف النـهار توزیـع شـده‌اند بوسـیله پزشـکان چینی توضیح داده شده‌اند.

امروزه شبکه‌های مربوط به اضطراب، قلب، کبد و غیره شناخته شده‌اند. ایـن شـبکه‌ها بـا تمـام تـوان کـار می‌کنند و نقش کامل تعادل و مولد استراحت بدنی و روانی را بازی می‌کنند.

درقسمت دوم یعنی «شکم خود را بهبود بخشید»، امکانات موضعی کردن آنها به منظور معالجـه بـه صـورت یدی را به شما می‌دهد. تنفس طبیعی که به صورت منظم انجام گیـرد یـک ذهـن آزاد و خوش‌بینـی را تضمیـن می‌کند و این از شرایط اساسی کاهش وزن می‌باشد.

چگونه درست نفس بکشیم:

قبل از هر چیز باید دانست که روش من باکلیه موقعیتـهای زنـدگی روزمـره تطـابق دارد. می‌تـوان ایسـتاده، نشسته، به حالت درازکش، درحال راه رفتن، درحال رانندگی دریک محل عمومی، دراداره، درکارخانه نفس کشید،

بدون اینکه هیچ یک از افراد دور و بر شما متوجه شوند و حتی در هر لحظه بین دو مکالمه، قبـل و بعـد از یـک تلاش، در آغاز و در خلال یا در پایان غذا.

نکته بسیارمهم: ازنگاه دیگران وازقضاوت آنها نترسید. کم رویی راشکارکنید. برای اجـرای روش مـن یعنـی تنفس طبیعی خود را پنهان نکنید، بلکه برعکس، تردیدی به خودراه ندهیدازاینکه الگوشوید.

روش تنفس من بایک تمرین معمولی ژیمناستیک تنفس هیچ ارتباطی ندارد. این بیشتر یک تمریـن روحـانی است وخیلی شبیه به عبادت است تا حرکات برنامه‌ریزی شده؛ با یک توجه خاص، روح خود را آماده سـازید، خـود را در یک محیط لذت بخش تصورکنید و افکارخود را از احساسات مثبـت مملوکنیـد، بدنتـان را شـل کنیـد و اگر می‌توانید چشمانتان را بسته و شانه‌هایتان را آزادکنید، پشت خود را راست نگه‌داریـد و اگر نشسـته‌اید پاهایتـان را روی هم نیندازید.

دم:

دم منبع عمیق استراحت است، منبعی که در آن انرژیهای جدید متولـد می‌شود. خیلـی آرام و بـه‌طور مـداوم عمل دم زدن را انجام دهید و به وسیله بینی، بدون فشاردادن سوراخهای بینی، بـدون نارضـایتی و بـدون سـر و صدای دماغ بشمارید (۵ثانیه). از حرکت ناگهانی سر به طرف پشت و انقباض عضلات پشـت گردن بپرهـیزید و شانه‌هایتان را بالا نیاندازید.

ابتدا شکم را با هول دادن به طرف جلو بادکنید، سپس بگذارید قفسه سینه‌تان تا حد نهایی بازشود، به‌نحویکه دیافراگم حرکت کامل خود را انجام دهد. ظرف ۵ ثانیه در منتهی درجه دم زدن سر را از چپ به راست بچرخـانید. دراین صورت پشت گردن شما باید نرم بماند. عضلات شانه را منقبض نکنید.

توقف:

نفس خود را به مدت یک تا دوثانیه به طور موقت نگه دارید. بدن شـــما از اکسیژن پرخواهدشـد و احسـاس آرامش و راحتی خواهید نمود.

بازدم:

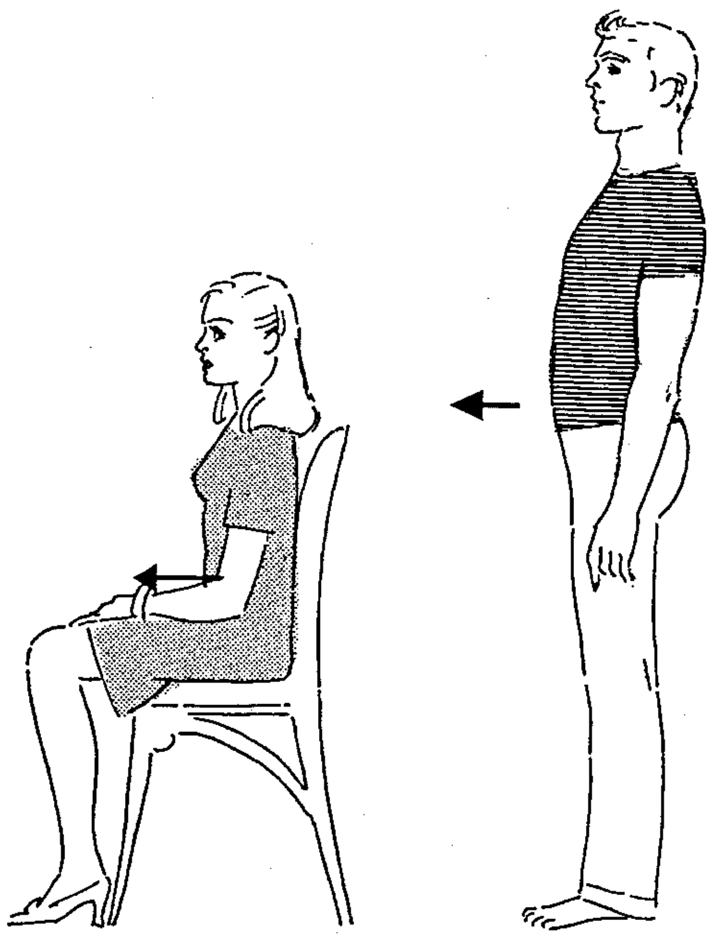
خواه بابینی نفس می کشیدیابادهان نیمه باز، به آرامی تا ۵، ۶ یا ۷ بشمارید.

بازدم شامل دومرحله است : ابتدا (۳ثانیه) بازدم خیلی آرام بدون انقباض عضلات، سپس با ادامه بـازدم بـدون تعیین کردن زمان برگشت، شکم را تاحد نهایی به درون بدهید.

باهول دادن مجدد توده شکمی به طرف دیافرگم اگر می‌توانید به آرامی پشـت خـود را بـا شـل‌کردن پشت گردن و چانه روی سینه گردکنید، به این طریق شما تا حد امکان تنفس پیش خواهیدرفت.

این بازدم عمیق موجب شکارکردن استرسها، نگرانیها، تقصیرها و تمام ایده‌هـای منفـی کـه شـما را تعقیـب می‌کنند می‌شود.

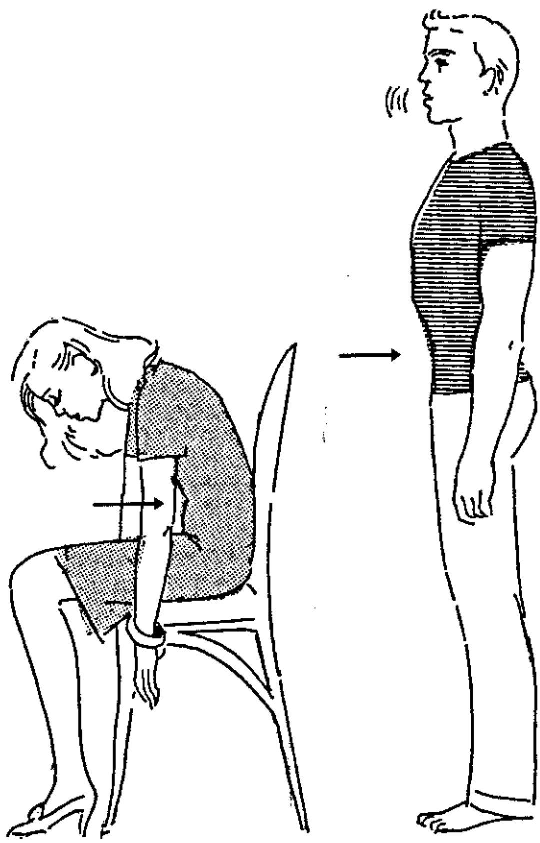
بازدم بدن را تقویت کرده و اختلالات کارکردی را حذف می‌کند و دفع را آسانتر نموده و مراحل لاغری را مساعد می‌نماید و در را بر روی یک دنیای روحانی می‌گشاید.



این پیوستگی دم و بازدم را ده تا دوازده بار در روز انجام دهید، یعنی در تمام ساعات و در هر موقعیتی ۵بار دم در۵ ثانیه و۵ بار بازدم در۵ تا ۷ ثانیه با یک توقف حدود۲ ثانیه، یک بار در ساعت.

ممکن و حتی محتمل است که اولین روزها حفظ این ریتم شما را با مشکلاتی مواجه کند، مخصوصاً اگر عادت نداشته باشید توان تنفسی خود را تمرین دهید. (اگر ورزشکار هستید آسانتر می‌توانید آنرا انجام دهید.)

باید دانست که روش تنفسی من برحسب وزن، سن و میزان خستگی معادل با ۸ تا ۱۲ کیلومتر پیـــاده‌روی در روز است و نیز معادل است با یک یا یکساعت و نیم دوچرخه سواری در روز یا با۲۰ دقیقه شنا در روز، یعنی فایده آن در این حد است.



روش من سیستم قلبی عروقی، عضلانی و مفصلی را تقویت خواهدکرد، بدون اینکه نتایج منفی ورزش که در بدترین شرایط انجام گیرد نظیرخستگی که برای قلب خطرناک است، گرفتگی عضلات،کوفتگی، دردهای مفصلی و غیره ایجادشود.

روش من تمام مزایای ورزش را بدون هیچ خطری و بدون هیچ بهانه‌ای برای پنهان کردن خود به شما پیشنهاد می‌کند و تمرین ورزشهای لذت بخش را برای شما مهیا می‌کند، نظیر: پیاده‌روی، شنا، اسکی، دوچرخه سواری.

اتفاق افتاده که نزد برخی از بیمارانم واکنشهای نسبتاً تندی را در روزهای اول مشاهده کنم، دقیقاً مثل اینکه بدون آمادگی یک گردش طولانی درکوه را آغاز نموده است.این یک علامت خستگی عمیق و بدون تردید خیلی قدیمی ارگانیسم است ودلیلی است بر اینکه قویاً و به‌طور مثبت رفتار می‌کند. در این حالت کم کردن جلسات تنفس در آغاز برحسب امکانات بسیارمهم است.

سه یا چهار ثانیه دم (به جای ۵ثانیه) و توقف یک ثانیه (به جای دوثانیه) و بازدم به مدت ۴تا۵ ثانیه (به جای ۷ ثانیه)؛ بعد از چند روز مطابقت باید به ریتم طبیعی ملحق شوید. برخی از بیمارانم که خیلی مضطرب و افسرده بودند در آغاز یک خستگی اضافی را احساس می‌کردند و به ندرت دچار سردرد، ترش کردن معده و مورمورشدن دست و پا شدند.(به دلیل اینکه به اندامها بد اکسیژن رسیده بود.)

این واکنشها دلیل کارآیی بیشتر روش من است.

بیشتر شماها از همان روزهای اول احساس سبکی می‌کنید. در طول روز دیگر احساس گرسنگی ندارید و دیگر خود را مجبور به خوردن هر چیزی با سرعت نمی بینید. گرسنگی شدید و سدجوع ناپدید می‌شوند و یا درحال ناپدیدشدن هستند؛ خواب شما آرامتراست و وقتی بیدار می‌شوید احساس آرامش می‌کنید؛ اضطراب بیداری که در نزد روانکاوان مشهود است کاهش یافته و گرایش به غمگینی و افسردگی ناپدید می‌شود.

در چند روز با خالی کردن باد شکم و با از دست دادن یک یا دوکیلو، به افزایش انرژی و خوش‌بینی خواهید رسید.

شما در مسیرخوبی هستید و آن مسیر آرامش است. مراحل لاغری مداوم شروع شده است.

دیافراگم لاغری را تحریک می‌کند:

تنظیم کننده واقعی تنفس مایک عضله خیلی قوی است که میان سینه و شکم، زیرقلب و روی ارگانهای هاضمه واقع شده است که دیافراگم نام دارد. دیافراگم همیشه درحال فعالیت است. هنگام دم پایین می‌آید و موقع بازدم بالا می رود.کارکرد خوب آن به کیفیت و عمق دم و بازدم وابسته است. یک ماساژطبیعی راروی ارگانهای شکمی اجرامی‌کندوکبد، لوزالمعده وطحال وروده‌ها را تحریک می‌کند و اعمال هضم و دفع را به نحوی مساعد می‌کند. از طریق این حرکتهای منظم و مداوم دیافراگم روی اعمال گردش خون سیستم عصبی عمیق اقدام می‌کند. تمام شبکه‌هایی که در عمل از شبکه خورشیدی استفاده می‌کنند عامل استراحتند.

این نقش دیافراگم می‌تواند به مدت نیم ثانیه از طریق یک هیجان خشن یا از طریق یک حالت استرس، عصبانیت، اضطراب وکم رویی مختل شود. همچنین یک هضم بد، یک ناراحتی روده‌ای و غیره می‌توانند حرکت دیافراگم را مسدود یا کوتاه کنند.

روش بازدم عملی منظم من می‌تواند کارکرد عالی دیافراگم را تضمین کند.

لاغرشدن ، وقتی که دیگرهیچ امیدی ندارید

بریژیت ۵۶ ساله که ۱۸ کیلوگرم اضافه وزن دارد. مطلقه است

بریژیتِ نمی‌تواند خاطره ایامی را که شکوه و جلالی داشت از خود دورکند، زمانیکه به خاطر جاذبه دل‌فریبش برای مجلات ارزش و اعتباری داشت؛ دو بار طلاق گرفته بود و بـه‌طور کلـی در بیکـاری، افسـردگی نوشـیدن و خوردن داروهای متعدد غرق‌شده بود. با وجود رژیمهای متعدد و مشاوره‌های مختلفی کـه بـا متخصصیـن تغذیـه جهانی انجام داده بود۱۸ کیلو اضافه وزن داشت.

وقتی که به دیدن من آمد به من گفت: مورد من ناامیدکننده است، اینچنین نیست؟

به او گفتم نه، هیچ موردی ناامیدکننده نیست. من در اولین فرصت شما را از طریق رفـع خسـتگی در مسـیر بهبودی قرارخواهم داد تا اینکه به منظور نشانه‌گیری مشکلات خود کمی به عقب برگردید.

در طول یک هفته روش تنفس طبیعی مرا هر ساعت بکاربرید، بدون اینکه عادات غذایی خـود را تغییـردهید. فقط آهسته غذا بخورید. از اینکه هیچ رژیم غذایی به او ندادم متعجب شد. بـا یـک لحـن نـاامیدکننده‌ای گفـت: همین کافی است !

شما رژیمهای زیادی را دنبال کرده‌اید، نزد متخصصین متعددی رفته‌اید، داروهای زیادی را مصرف کرده‌ایـد، اما هرگز به مبانی اساسی لاغری خود فکرنکرده‌اید. اکنون ما از آنجا شروع می‌کنیم.

در دومین ملاقاتمان بریژیت خود را خوشحال نشان داد و گفت: نه تنها احساس سبک شـدن می‌کنـم، بلکـه دوکیلو هم کم کرده‌ام بدون اینکه هیچگونه تغییری در عادات غذایی خود بدهـم. ایـن نتیجـه منحصـراً مدیـون معالجه یدی من نیست. این روش است که خوب جواب می دهد: یعنی بدون تشویش سر میز غـذا رفتـن، ازبیـن بردن فشار سیستم عصبی مرکزی با انجام ۵باردم و بازدم درهر ساعت. به اوگفتم برای اینکـه فراتـر برویـم لازم است چند عادت غذایی خود را تغییربدهید.

گفت دوباره رژیم؟ ـ نه، به هیچ وجه؛ به منظورآرام کردن حساسیت واضطراب خودفقط مصرف چای وقهوه را به یک فنجان در روز محدودکنید تا میزان اسید خود را کاهش دهید.با اطمینان همین روش تنفسی آرامبخـش را ادامه دهید و فراموش نکنیدکه به آرامی غذا بخورید.

در سومین دیدار هفته بعد، سومین کیلو را هم از دست داده بود، ولی هنوز ناامیدی خود را پنهان نمی‌کرد.

مانند همه زنان، بریژیت ارزیابی می کرد که در۱۵ روزنتایج کافی نگرفته است. اما من برعکس، خود را راضی احساس می کردم، باتوجه به اینکه بریژیت خیلی خوب به روش من عمل می‌کرد و اینکه خودش رو به بـهبودی بود و صبح موقع بیدارشدن کمتراحساس خستگی می‌کرد. با متمرکزشدن روی کاهش وزن، بریژیت مانند بیشـتر بیمارانم حتی پی نمی‌برد که سلامتی او در مسیر مثبت؟ افتاده است.

مانند همه زنان خیلی عجله برای لاغرشدن داشت و متوجه نمی‌شـدکه لاغـری قبـل از هـر چـیز از طریـق برقراری مجدد سلامتی انجام می‌شود.

سه کیلویی که سرکارخانم از دست داده است معادل با اولین مرحله‌ایست که من آنـرا مرحلـه تمـیزکردن یـا تطبیق با لاغری می‌نامم. دومین مرحله‌ای که شروع خواهیم کرد نیاز به تـلاش بیشتری دارد و نـه تنـها روش تنفس آرامبخش را باید هر ساعت ادامه دهید و به آرامی غذا بخورید، بلکه بایدحرکت کنید، نه اینکه بیش از حـد ژیمناستیک انجام دهید، بلکه صرفاً پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری کنید بدون اینکه خود را مجبورکنید؛ به میل خـود و با لذت این کارها را انجام دهید.

در چهارمین جلسه، بریژیت با غرور به من اعلام کرد:« با یک ساعت پیاده‌روی در روز طبق توصیه شما، بـاز هم دوکیلو از دست داده‌ام؛» به وضوح می‌توان دیدکه شکم بریژیت کوچک شده بود و دیـگرگرفتـگی عضلانـی نداشت. من تعجب نکردم از اینکه فهمیدم که دیگر از یبوست رنج نمی‌برد.

در پایان چهارمین جلسه به اوگفتم: « همه چیز را فهمیدید. باروش من اکنون می توانید مسؤلیت خودتـان را به عهده بگیرید.»

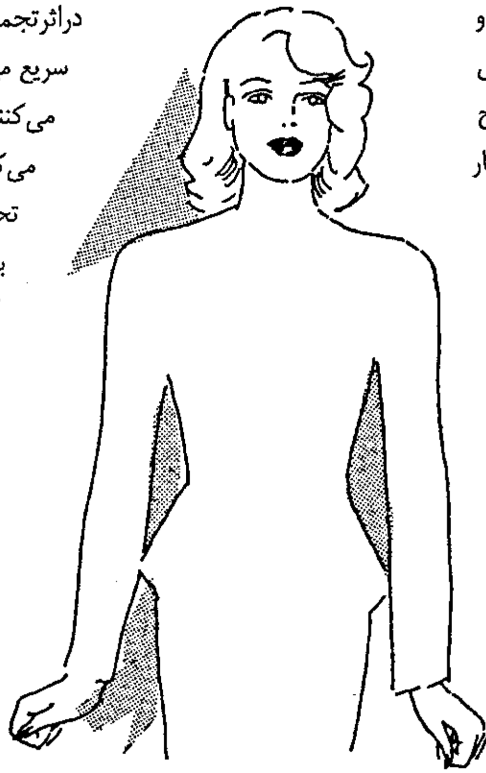
چهارماه بعد بریژیت نامه بلند بالایی برایم فرستاد: به وزن ایده‌آل خودش رسیده بود و هر روز توصیه‌های مرا دنبال می‌کرد.خوشحالی زندگی را بازیافته بود و اعتماد به نفس پیداکرده بود و خود را از کلیه داروها و قرصـهایی که ذخیره کرده بود نجات داد.

بریژیت برای من معرف یک موردخیلی گسترده است. او روش طبیعی مرادرک نمود وهیچگاه اضافه وزن پیدا نکرد. هرکسی(مردیا زن) می تواند بدون کمک خارجی به همان نتایج برسد.

بدن درمقابل استرس وهیجانات

هیپوتالاموس در مغز وارد عمل می شود و روی هیپوفیزکه غددفوق کلیوی را تحریک می‌کند اثر مـی‌گذارد و فعالیتهای متعدد بدن را تسریع یا کند می‌کند. استرس بدن را آسیب‌پذیر می‌سازد و راه را برای کیلوهـای اضـافی هموار می‌کند.

پوست رنگ پریــده مـی شـود خـون
اشــکها مـــــی توانندموجـــــب
ماهیچــــه‌ها دردمی‌کننـــــــد و
تنش ولرزش می کنند، ریتم قلبی
غددفوق کلیـوی هورمـون ترشـح
وغـیره کلیـه هـا بـه کنـدی کـار
نمی‌شوند. سیستم هاضمـــه
پیچ‌خورده، قســمتی ازروده
منقبض می‌شــود. هضـم
زیــادمی شـود. بـــرای
عصبی بسیار شدید اسـت
مردمکـــهای چشــــم
دیگر بزاق ترشـح نمـی
می‌شـــود.احســـاس
تنفس بـرای رسـاندن
سریع می‌شــود و فـرد
می‌شود؛ کبد، قندها را
همچنیـن نمی‌توانـــد
ترشح کند.
عضلات منقبض
دفـع نمـــک و
برعکس آنرا تسریع می کنند.



کمتربـه آن مـی رسـد یاقرمزمی‌شـــود.
ظـــهورخنده‌های عصبـــی شـــوند،
دراثرتجمـع اسیدلاکتیک احســاس
سریع می‌شود، تنش زیاد می‌شــود،
می‌کنند مانند آدرنالین، کورتیزول
می‌کننـد و بـه خوبـی سـیراب
تحت تأثیرقرار می‌گیرد، معده
بـزرگ تحریـــک و شـــکم
کندمی شود، عــرق ریـزی
خشک کـردن بـدن تنـش
وتقریبـا درسـطح پوســت
گشادمی شوند، غددبزاقــی
کنندودهـــان خنـــک
گلـوگرفتـگی می‌کننــد،
اکسیژن بـــه ماهیچـه‌ها
دچـار تنــگی نفـــس
در خـون آزاد می‌کنـد و
مقدار زیادی کلسترول

می‌شوند و مـانع
ادرار می‌شوند یـا

روش تنفسی من دربرابراسترس

تنفس آرام وآسوده می‌تواند اسلحه مفیدی باشد، وقتی که بایک استرس غیرقابل پیش بینی «هرچه که باشد» مواجه می‌شوید: مانندخبربد، ناراحتی،ناامیدی اضطراب شدید، در طول زندگیمان بدن ما تلاش می کندسیستمهای ماراهماهنگ کند. بایدیکباره نسبت به نیازهای شخصی ونیازهای دنیای خارج ازطریق مبارزه یا با مهارت اجتناب کردن واکنش نشان دهد.

این نیازها غالباً ازطریق بدن به عنوان تهدیدی احساس می شوند. ابتدایک رفلکس رابرمی انگیزند: تنش عصبی- عضلانی و بعد از آن یک سری واکنشهای زنجیره‌ای که شخصیت واعمال روانی و سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

وضعیت استرس درخلال یک دوره طولانی، تنش شریانی رادرسطح بالایی ایجاد می‌کند. واضح است که اگراین موقعیت مزمن شودبدن دیگرنمی‌تواندبرمشکلات فایق آیدوبنابراین بیمارمی شود.

درسطح هیپوتالاموس است که کنترل رفتارمان راتضمین می کنیم . به منظورتجزیه استرس وهیجاناتمان وتغییردادن دریک بی نظمی ارگانیکی دریک رفتار پذیرفته شده با اجتناب از یک درد فیزیکی و شیمیایی یک مانع فوری را در مقابل این خشونتها ایجادمی‌کنیم.

باعمل کردن به توصیه های من یعنی دم وبازدم عمیق شمادرشرایط مشکل، خطرناک وردناک ازیک شکل خوددفاعی بهرمندمی شوید.

این یک وسیله ساده ، عملی وعینی برای جلوگیری ازاسترس یعنی استفاده ازسیستمهای هورمونی نظیر عصبی، قلبی ـ عروقی و عصبی ـ عضلانی می باشد.

یک استرس یایک هیجان شدید باعث تخلیه شدید آدرنالین و درنتیجه سبب اختلالات کارکردی می‌گردد.

روش تنفس آرام وآسوده من بلافاصله به عنوان یک فیلترویک توده محافظ علیه ضررهای ناشی ازافزایش آدرنالین عمل می کند و با وجود استرسهای تکراری و اجتناب‌ناپذیر زندگی روزمره شما چاق نخواهید شد.

شما دیگر نیازی به جستجوی راه حل مشکلات خودازطریق داروهای نشاط‌آور مانند (نورولیتیک‌ها، محرکها، سوپر ویتامین وغیره) و محرکهایی مانند (چای،الکل وسیگار) و همچنین موادمخدر نخواهید داشت

در مسیر لاغری شما احساس نفس آزاد می‌کنید.

لاغرشدن ازطریق مبارزه بااسترس

آبرت ۳۷ ساله با ۶ کیلواضافه وزن، متأهل، دارای دوفرزند

آلبرت یک عضوپویا، خسته ازمسؤلیت است. او اغلب درمسافرت وهمواره مواجه بامبارزه طلبی های جدیدمی‌باشد؛ متأهل و پدر دو فرزند است و به منظور سرحال بودن و ازدست دادن چربیهای جمع شده در خلال کار و اوقات ازدست رفته بیشتر روی آخرهفته و تعطیلات آن حساب می‌کند.

به منظور نجات دادن خود از این ۶ کیلوی اضافی، او رژیم مبالغه‌آمیز و بدون نتیجه‌ای گرفته بود. نه ورزش اسکواش بین دوملاقات ونه پیاده رویهای یکشنبه هیچکدام مشکل وی را حل ننمودند.

ابتدا از او می‌خواهم میزان مصرف قهواش را کم کندکه درحدود۷ تا ۸ فنجان در روز بود؛ پنیرخوردن در آخـر غذا را از او قطع می‌کنم، زیرا خیلی خوش خوراک است و سه بار در هفته به هنگام ناشتایی پنیر می‌خورد. مصرف شراب را در هر وعده غذا از۴ تا ۵ لیوان به ۲ لیوان حداکثرکاهش می‌دهم.

او به ورزش اسکواش خود به منظور عدم استفاده از ماشین هر روز نیم ساعت صبح و عصر ادامه خواهـدداد و پیاده‌روی یکشنبه را با یک قدم زدن سریعتر به مدت یک ساعت در روز جایگزین می‌کـنـد و روش تنفـس آرام و تمرینات ژیمناستیک را به منظور رفع خستگی در اداره ، ماشین، هواپیما و رستوران انجام خواهدداد.

بعد از یک ماه باکمال رضایت آلبرت، ۴ کیلو را از دست داد، چون به توصیه‌های من عمل کرد. مطمئنـم کـه دوکیلوی اضافی را نیزکم خواهدکرد و هیچگاه دوباره آنرا به دست نخواهد آورد.

روش تنفس من علیه کم رویی

بسیاری ازمردم اضافه وزن پیدا می‌کنند چون کم‌رو هستند؛ آنها درخود فرومی‌روند و درباره هـر نـوع فعـالیت درگروه تردید دارند.

آنها نارضایی خود را از طریق غذاخوردن تدریجی یا زیادخوردن جبران می‌کنند. ریشه‌های کم‌رویی را بـاید در دوران بچگی جستجونمود و همچنین مراقبت بیش از حد و یک تعلیم وتربیت خیلی قوی یا اطاعت از والدیـن، از برادر، خواهر مسلط نیز می‌تواند در آن دخیل باشد یا کم‌رویی ممکن است بر اثر عــدم ارتبـاط یـا تنـهایی دوران بچگی به وجودآید.

درطول سالها این تمایل در بخش ناخودآگاه لنگر می‌انـدازد و از طریـق یـک سـری انصرافـها و موقعیتـهای ازدست‌رفته وحتی مصیبتهای احساسی تعبیر و تأویل می‌شود و می‌تواند به یک درد و رنج واقعی منجر شود.

روش تنفسی من هدفش آزادکردن هیجانات سرکوفته، تنشهای عمیـق، بن‌بستـها و دادن امکـان مواجهـه و نگاه کردن به دیگران و پذیرفتن خود با کلیه معایب، مثلاً یک اضافه وزن و شروع مبارزه می‌باشد.

کیلوهای اضافی اغلب اوقات ناراحتی، احساس رنج آور، جلـب توجـه دیـگران و بـه عبـارت دیگرکمرویـی را افزایش می‌دهند.

روش تنفسی آرام : یک شانس واقعی برای برطرف کردن این عوامل ناراحتی است، آنــگاه شـخص کمـروی قبلی شانس موفقیت بیشتری نسبت به دیگری برای رسیدن به هــدف خوددارد، زیـرا از یـک حساسـیت بیـش ازحدبرخورداراست که او را کمک خواهدکرد. می‌توانست ببیند وگوش کند و موانعی کـه بـا آن مواجـه شـده بـود قدرت تطابق آسانتر از دیگران را با موقعیتهای جدید به او می‌دهد. وقتی که یـک شـخص کمـرو بـا واکنشـهای فیزیکی (تپش قلب سریع،سرخ شدن، عرق کردن) و همچنین یک موقعیت جدید نظیر ترس و وحشــت و هـول شدن مواجه باشد نقش روش تنفسی من قطعی است.

همانطورکه در مورد استرس، تنفس کمک مؤثری خواهد بود اثرات آن درتمام بدن نیز به صورت افت اضافـه وزن احساس می شود.

اگر شما جزء افراد کمرو هستید و اگر این کمرویی یکی از دلایل اصلی اضافه وزن شماست، بدانید که به منظور استفاده کامل از روش برتر برای لاغرشدن به شیوه طبیعی خیلی سریعتر از دیگران در موقعیت خیلی خوبی قرارگرفته‌اید و در همان حال شما شاهد از بین رفتن کمرویی خود خواهیدبود.

لاغرشدن باغلبه برکمرویی

اودی ۱۵ ساله، ۵ کیلواضافه وزن ، دانش آموزدبیرستانی

برای اضافه وزن سن وسال مطرح نیست؛ در۱۵ سالگی یک دختر دبیرستانی درحومه پاریس وتنها دختر یک خانواده کارمنداست ۵ کیلو اضافه وزن دارد.

درک مسأله‌اش برای من دشوار نبود. به خاطر مراقبت شدید والدینش، درخود فرو رفته و کمرویی شبیه بیماری، او از طریق زیاد خوردن شیرینی، مشکلات خود را جبران می‌کرد. هرشب قبل ازخواب یک بسته شکلات می‌خورد و صبح به هنگام بیداری خسته بود و اشتها نداشت و ناشتایی را فقط می‌بلعید. درطول روز بیسکویت و شکلات زیاد می‌خورد.

در چند جمله به او فهماندم که دوره بدی را پشت سرگذاشته و اینک در زندگی زنانه‌اش نقش یک بچه را بازی می‌کند.

اگر مسؤلیت خود را قبول نکند، تمام عمربهای سنگینی را خواهد پرداخت. به او توصیه کردم به منظور غلبه برکم رویی و زودرنجی خود روش تنفس آرام مرا هر ساعت و در هر موقعیت استرس‌زا که کمرویی او ظاهر می‌گردد بکار ببندد تا اینکه بهتر بانگاه‌ها مواجه شود و به خود بگوید که آنهایی که به او نگاه می‌کنند شاید بیش از خود او مشکل دارند.

ناشتایی را به او تحمیل کردم و به اوگفتم که با پروتئینها شروع کند و هوس شیرینی خوردن را متوقف کند و مادرش را هم متقاعد کردم که همراهی دخترش را به دبیرستان با ماشین متوقف کند. این امر او را مجبور می‌کندکه از این پس مسیر رفت و برگشت را که سه کیلومتر است وزیاد دور نیست پیاده طی‌کند.بعد از اولین هفته، هوس شیرینی خوردن اوتقلیل یافت و با از دست‌دادن ۲کیلو رضایت حاصل کرد. مطمئناً چند روزی طول کشید تا خود را به تخم‌مرغ نیم‌پز، پنیر و یک قرص نان باکره برای ناشتایی عادت دهد.

الودی با اولین نتایج مثبت جرأت پیداکرده بود تا به روش تنفس من ادامه دهد و برای رفتن به مدرسه پیاده برود.

برای مادرش هم اعتراف کرد که ازخوردن ناشتایی احساس لذت می‌کند و اشتهای دوران بچگی را بازیافته است.

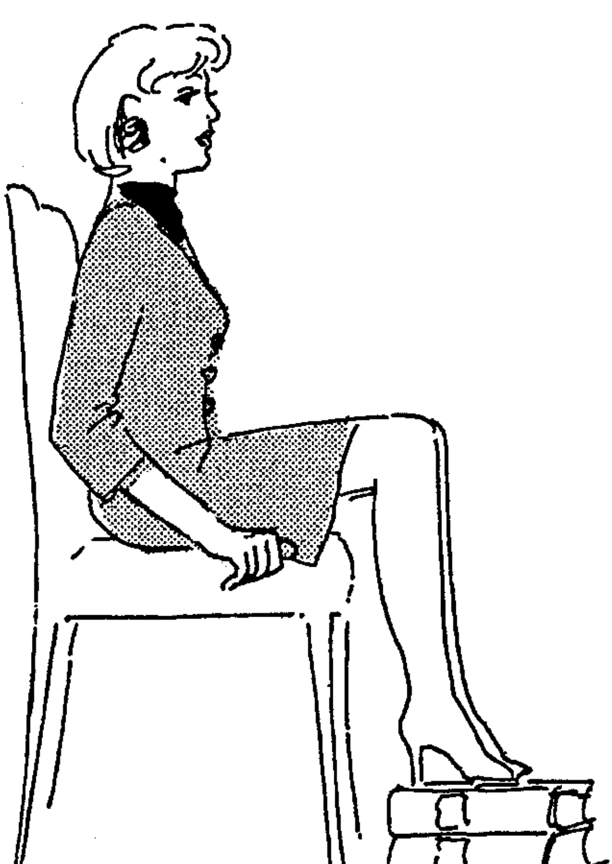
با یک تصویرلاغری باحداقل ۵کیلو، الودی تعادل خودرابدست آورده بود. روابط او با دور و بریهایش بهبود یافته بود. بار دیگر به اهمیت وجود خود پی‌برده و مراعات حال خود را می‌نمود.

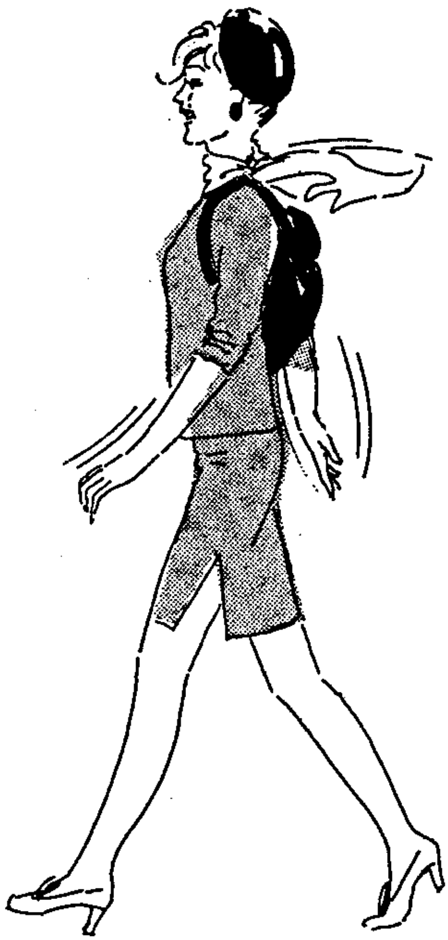
روش تنفسی من درحال کارکردن

نوع کارشما هرچه باشد، دستی، فکری،خانگی یا دوره گرد، خستگی تقریباً در تمام ساعات برحسب یک ریتم بیولوژیک طبیعی ظاهر می‌شود به همین دلیل است که من یک دقیقه توقف تنفس را در هر ساعت توصیه می‌کنم.

شما ساعتها در دفترکار، در خانه می‌نشینید.کیفیت صندلی شما مهم است. اگرحق انتخاب دارید ازصندلیهای گردان بپرهیزید و در صورت امکان یک صندلی با پشتی و دسته‌دار انتخاب کنید وخوب در عمق صندلی بنشینید. پشتتان مخصوصاً قسمت کمر را به پشت صندلی تکیه بدهید و پاهایتان را روی هم نیاندازید. اگر پاهای سنگینی دارید آنرا روی چهارپایه قراردهید.

هرساعت بلندشوید، راه بروید و روش تنفسی آرام و چند تمرین مانند صفحه۲۹۵ انجام دهید.





تنفس درحال راه رفتن :

فرصتهایی راکه می‌توانید با راه رفتن بدست آورید افزایش دهید و هربار شیوه مرا انجام دهید. باگامهای بلندوبازوهای متحرک راه بروید. هیچ کیسه یا ساکی نبایدحرکات شمارامانع شوند. ساک پشتی یا کمری انتخاب کنید. درصورت امکان، لباسهای گشادوبدون کمربندچسبان وکفشهای مناسب برای راه رفتن انتخاب کنید و در هر دو قدم ۲ بار دم و۳ بار بازدم انجام دهید.

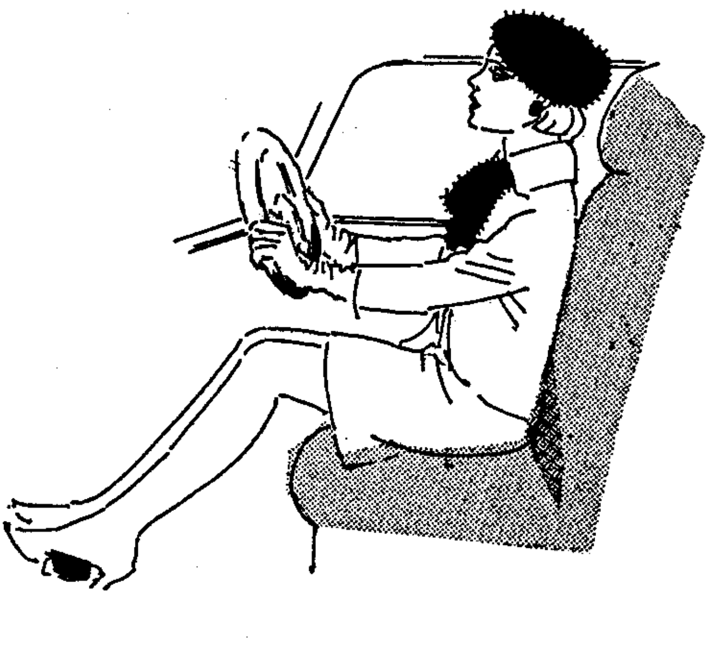
ابتدا در هوای آزاد(به مدت۱۵ تا ۲۰ دقیقه راه بروید). به منظوردستیابی به یک آرامش واقعی روانشناختی، بایدیک ساعت درروز پیاده روی کنید. عاداتتان را تغییردهید. تردیدی به خود راه ندهید و برای رفتن به محل کارقسمتی(یاکل) مسیررا پیاده طی کنید، آنگاه باشگفتی تمام تصدیق خواهیدکردکه مقصدهای متعددکوتاهتر از آن هستندکه فکر می‌کردید.

تنفس درحال رانندگی

روش تنفسی که منطبق با رانندگی باشد از مرحله آسایش می‌گذرد و نه تنها آرامش را تأمین می‌کند، بلکه از طریق مراقبت، امنیت راننده ومسافرانش راتضمین می کند.بعدازچندین ساعت رانندگی، بدن خسته می‌شود، ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و میزان تمرکز کاهش می‌یابد.

در داخل ماشین وحین رانندگی، وضعیت خوبی به خود بگیرید. درطول کیلومترها یک ناراحتی ناشی ازحالت بد رانندگی، یک لباس خیلی تنگ باعث درد وکوفتگی عضلات می‌شود. صندلی ماشین را هم تنظیم کنید به نحویکه بتوانید پاهایتان را راحت بگذارید.

دستهای شما باید نسبتاً خم شوندتا اینکه سینه‌تان قدری از فرمان ماشین دور باشد. یک زیرسری به منظور آرامش عضلات گردن پیش بینی کنید. هرنیم ساعت روش تنفسی مناسب با رانندگی را انجام دهید. آرام از طریق بینی مدت۵ تا۶ ثانیه نفس بکشید. در خلال تنفس، قویاً فرمان را با تکیه پشت به صندلی و دادن شکم به داخل محکم بگیرید و۵تا۶ بار این عمل را تکرارکنید.



هدف این تمرین رفع خستگی و مراقبت از رفع خستگی و از بین بردن استرس و همچنین برطرف‌کردن هرنوع درد درپشت گردن، پشت وکمراست و همینطور این امتیاز را داردکه پدیده جذب و دفع را مناسب کند، چون ما بدون اینکه متوجه باشیم در پشت فرمان نیز اضافه وزن پیدا می‌کنیم.

تنفس درحال کارکردن در منزل



کارهای منزل بیش از حد خسته کننده هستند و برای خانمها و بیش ازپیش برای آقایان بار سنگینی را تشکیل می‌دهند. آنها گرایش زیادی به تسریع حداکثر ریتم درانجام امور را دارند زیرا سایر مشغولیات هم در انتظارهستند. و در اوقات ضروری محبوس هستند؛ این تسریع درکاریک استرس اضافی ایجادمی‌کند و فراموش می‌کنندکه نفس عمیق بکشند، در نتیجه ریتم قلبی تند می‌شود و تمام کارکردها مختل می‌شوند.

پیشنهاد می‌کنم که تنفس کند و عمیق من آنطوریکه آنرا تشریح کردم با ریتم هماهنگ با کار موجب برنامه‌ریزی بهتر می‌شود تا اینکه بالاخره حرکات را سریعتر و عملکرد شما را بیشترکند تا کمتر از پیش خسته شوید. کارخانگی که خوب انجام شده باشد با یک اکسیژن خوب، شبیه یک تمرین ورزشی است که تمام بدن رابه فعالیت وامی‌دارد و به جای خسته کردن وچاق شدن به یک وسیله افت وزن تبدیل می‌شود.

آیا می توان ازطریق ورزش فکر را آزاد نمود؟

بلی، تحت برخی شرایط.

ورزش باید با ملایمت انجام شود تا به تولید مواد آرامبخش از طریق مغز منتهی شود، یعنی آندورفینهای آرامبخش. این ورزشها باید به طور منظم دو یا سه بار در هفته انجام شود و اگر ورزشهایی از نوع (پیاده‌روی، دوچرخه سواری و شنا) باشد ارجحیت دارد و هیچگاه نباید جنبه الزام و اجبار داشته باشد. تلاش مورد رضایت جلوی استرس را می‌گیرد و مصونیت اعضای بدن را زیادترمی‌کند.همچنین این تلاش باید در اوقات فراغت انجام شود تا لذت‌بخش باشد.

این سه شرط موجب آزادشدن فکرشماازاسترس روزانه، اضطراب وکمرویی خواهندشدوبه طورمداوم تنشهای جمع شده درعمق بدن ازدوران بچگی راتخلیه نموده وخیلی به سرعت می توانیدوزن ایده آل خودرابدست آورید.

در مقابل اگر مجبور شوید ورزش را به‌طور مداوم انجام دهید ورزش در مقابل شما قرارمی‌گیرد و در این حالت تنشهای درونی افزایش خواهندیافت و اضافه وزن پیدا خواهیدکرد. (به صفحه ۱۷۱ توصیه‌های تمرینات ورزشی نگاه کنید.)

یادگیری به منظور قبول مسؤلیت بهتر

برای بعضیها یک محیط مساعد (والدین،دوستان) درخلال یک مدت محدود به منظور رسیدن به یک آرامش روحی وآزادکردن سرکه درجستجوی آن می‌باشیم ضروری است. برای شماصحبت کردن ازمشکلاتتان یک منبع بهبودی است وانگهی همسر یا دوستی که از مشکلات زندگی شما آگاه باشند درباره مشکلاتتان نگاه متفاوت وسنجیده ای داردوپاسخ ایشان موجب حذف هیجانات می شود و صحیحتر به‌نظر می‌رسد و بنابراین یک یاچند مسیر را به سوی راه‌حل می‌گشاید. هرچه مشکلات شما سنگین‌تر و در شما لنگرانداخته باشد بیشتر به کمک نیاز دارید و می‌توانید از معالجه گروهی کمک بگیرید و با اشخاصی که همان دغدغه شما را دارند (یعنی لاغری) صحبت کنید و در برخی موارد هم ازمشورت کردن با یک متخصص روان درمانی، تغذیه یا روانشناس تردیدی به خود راه ندهید.

این امر باعث تحول شما خواهدشد و به شما جرأت خواهد دادکه مسؤلیت خودرابه عهده گیرید، زیرا لاغری که شما به دنبال آن هستید بدست نمی‌آید مگر در اثر یک اقدام شخصی یا به‌صورت سؤال کردن و مراجعه به منابع طبیعی آن.

لاغر شدن از طریق پیدا کردن یک فعالیت مجدد

نیکل ۶۵ ساله، ۱۲ کیلواضافه وزن، بیوه وبازنشسته

نیکل ازوقتی که بازنشسته شده است، کمتر از آپارتمان خود خارج می شود. بچه‌هایش که ازدواج کرده‌اند در آنسوی دیگر فرانسه زندگی می‌کنند و دوستانش به ندرت به دیدن او می‌آیند.

روزهایش در یکنواختی و بدون فعالیت سپری می‌شود؛ نیکل احساس پوچی و افسردگی می‌کند. چند سالی است که ۱۲ کیلواضافه وزن پیداکرده است . اولین نگرانی من این بودکه هوس دوباره فعال شدن رابه اوبدهم؛ آسان نبود. بعد از گذشت سالها دردها مستقر می‌شوند. خواب کم می‌شود و انرژی تقلیل پیدا می‌کند.

نیکل تلاشی را که از وی خواستم شروع کرد. قبل از هر چیز یک فعالیت رایگان را در یک مؤسسه محله خود پیدا کرد، چیزی که باعث شد دوستان متفاوتی داشته باشد.این شیوه جدید زندگی با ارتباط بیشتر و داشتن یک هدف، بلافاصله فرایند لاغری را به راه انداخت.

روحیه خوبی پیداکرده بود و هوس برنامه‌ریزی داشت. او یک دست لباس وکفشهای ورزشی مناسب خریده بود.

تصمیم گرفت هر روز حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کند.در ابتدا مشکل بود. نیکل به سرعت نفس می زد و از درد رنج می‌کشید؛ بعضی اوقات که شهامت خود را از دست می‌داد، ولی خیلی زود دوباره جرأت خود را به دست می‌آورد و بالاخره این انضباط اندکی که بر او تحمیل شده بود به یک لذت واقعی تبدیل شد که دیگر نمی‌توانست امروز اتفاق افتد.

تصویر وی تغییر می‌کرد؛ همه معتقد بودند برای اینکه نیکل را جوانتر بیابند کافی بود ۳ ماه مسؤلیت بپذیرد تا ریتم طبیعی خود را بازیابد و سلیقه زندگی را بدست آورد و قطعاً این ۱۲ کیلوی اضافی را از دست دهد.

بخش دوم

شکم خودرامعالجه کنید

اکنون که می‌دانید چگونه فکرتان را از قید و بندها و فشارهای روزانه رها سازید، معالجه شکم کاری آسان خواهدبود. واضح است که اختلالات روانشناختی منجر به رژیمهای غذایی بی‌نظم نظیر (پرخوری و بلعیدن غذا و غیره) می‌گردد، به همان اندازه مسبب اختلالات کارکردی (اختلال روده‌ای صفراوی، لوزالمعده‌ای، بیماریهای روده‌ای، نفخ و یبوست) و اضافه وزن سیستماتیک خواهدشد.

اکنون آنچه را که به هنگام غذاخوردن در درون بدن شما می‌گذرد و موجب اضافه وزن می‌شود برای شما تشریح خواهیم کرد.

ما درمقابل اضافه وزن نابرابر هستیم؛ همان غذا با همان مقداری که جذب می‌شود بعضیها را چاق خواهدکرد، درحالیکه به دیگران یک گرم اضافه نخواهد کرد. هرچند که امر ممکن است ناصحیح به نظر برسد، ولی اینطوری است، اما این به آسانی قابل توضیح است چون هرکسی غذا را به روش خود هضم می‌کند.

فرایندهای جذب ودفع پیچیده هستند، از واکنشهای متعدد شیمیایی کمک می‌گیرند و همچنین شیره‌ها، آنزیمها و هورمونها و غیره را که ازطریق معده، کبد، لوزالمعده و روده‌ها ترشح شده‌اند به کار می‌گیرند؛ زیست‌شناسان هنوز نتوانسته‌اند اسرار شیمیایی هاضمه را روشن سازند، ولی می‌دانند که هرکدام به شیوه خودعمل می کنند. همین امرموجب شکست بیشتر رژیمهاست. به این جهت است که افراد تقریباً همیشه حق دارند، فلان ماده غذایی یا فلان عادت غذایی ار محکوم کنند. با وجود این یک دلیل مشترک برای تمام اضافه وزنها وجود دارد: عصبانیت، اضطراب، استرس وکمبود استراحت سیستم گوارشی ما یک ماشین شگفت‌انگیز است و پیچیده‌تر، حساستر وکاملتر از هر دستگاه کامپیوتری می‌باشد.

به محض اینکه یک ماده غذایی جامد یا مایع وارد دهان می‌شود به طور اتوماتیک شروع به کار می‌کند (درحقیقت گوارش از قبل شروع می‌شود، زیرا مغز ما مرحله مقدماتی را با تعبیر و تفسیرکردن بوها، رنگها و با بیدارکردن خاطرات مسبب خواستها و اشتها آماده می‌کند). دستگاه گوارش مواد غذایی را به صورت مواد قابل استفاده برای بدن تغییرمی‌دهد.

این شیمی فوق العاده پیچیده و اساسی درحیات ماتکیه گاه خیلی مهمی داردکه اسیدها هستند. اسیدها نقش اساسی درگوارش بازی می‌کنند.آنها از موادغذایی و مایعاتی که می‌خوریم ناشی می‌شوند و همچنین از غددی که نقش اصلی را در مراحل متفاوت گوارشی بازی می‌کنند ناشی می‌شوند: کبد (به وسیله صفرا)، لوزالمعده (توسط انسولین)، غدد معدی و سلولهای دیواره لوله گوارش.

سعی کنیم بهتر نقش اسیدها را درگوارش درک کنیم.

در هر مرحله از فرایندهای پیچیده تغییر موادغذایی آنزیمهای متفاوتی مداخله دارند. این آنزیمها به منظور ایفای نقششان نیاز به یک محیط PH «رابط میان اسیدها وبازها» مشخصی دارند. لازم به یادآوری است که

ویتامینها و عناصر لازم برای فعالیت یک موجود زنده که در موادغذایی می‌خوریم، به عنوان کاتالیزور یا فعال کننده این آنزیمها عمل می‌کنند.

گوارش یک فرآیند طولانی است که هر مرحله آن به مرحله پیشین بستگی دارد و مرحله بعدی را آماده می‌کند.

هرگونه اختلال کارکردی روانشناختی یا فیزیکی این فرآیند را در مجموع تضعیف می‌کند و حتی می‌تواند آنرا قطع کند. بنابراین مهم است که در هر مرحله آنزیمهای معروف، PH مناسب خود را بیابند. (درصورت فقدان، آنها نمی‌توانند عمل کنند و در را به روی اختلالات، بحرانها وبیماریها و مخصوصاً اضافه وزنها باز می‌کنند).

بنابراین به PH و شرایط خوب گوارش برمی‌گردیم که باید متنوع باشد. بزاق دهان اولین شیره گوارشی است که قلیایی می باشد. ولی به زودی می‌تواند به اسید تبدیل شود. اگر با حالت استرس و عصبانیت و یا اگر خیلی تند غذا بخوریم شروع بدی خواهدبود. معمولا غذا در برخورد با شیره‌های گوارشی، PH آن اسیدی می‌شودکه سه نوع آنزیم مهم را در برمی‌گیرد: لیپاز«lipase» که چربیها راتغییرمی دهد.«پپسین» «pepsin » که پروتئینها را تغییر می‌دهد و «کازیین» که در ترکیب با شیر پنیر می‌سازد.

آنزیمها درکار دشوارشان با هم متفق هستند: اسید کلریدریک ازطریق معده ساخته می‌شود.

مرحله بعدی که من آنرا مهمترین مرحله در فرآیند گوارش می دانم عبارتست از عبور موادغذایی از معده به اثنی عشر[۱] پس از یک توقف اجباری قبل از ورود به سیستم روده‌ای. این گذر تحت کنترل پیلور در باب المعده انجام می‌شود؛ پیلور در خروجی معده است و یک عضله دایره مانند است؛ وقتی که لقمه غذایی جویده و در معده خوب خوردشده باشد این ماهیچه باز می‌شود. این عضله دایره‌ای در حدود یک ساعت و نیم بعد از واردشدن غذا در معده به صورت بسته‌های کوچک به غذای جویده شده اجازه عبور می‌دهد، آنهم در حالی که کیفیت شیمیایی، مقدار و غلظت غذا حفظ شود و تأثیر غلظت این است که هر چه بیشتر مایع باشد با سرعت بیشتری عبورمی‌کند.

در واقع پیلور در این سطح نوعی گمرک دستگاه گوارش است. این ماهیچه غیرقابل اجتناب که نقش آن مهم است یک عضله بسیارحساس است که بلافاصله درحالت استرس، عصبانیت واضطراب عمل می کند. همچنین به محرکهایی چون چای و قهوه و نوشیدنیهای گازدار و خیلی سرد یا گرم و سیگار بسیار حساس است. این عضله‌ای بسیار تأثیرپذیر نیز هست؛ بارها اتفاق افتاده که این عضله بی‌مورد بازشده و اجازه دهدکه مواد غذایی کاملا جویده نشده و خیلی اسیدی وارد اثنی‌عشر شود. این امر می‌تواند امیال غیرقابل کنترل را تحریک کند، زیرا در اثنی عشر، مواد غذایی جویده شده و نیم هضم متحمل یک تغییر عمیق می‌شوند. حالت اسیدی خود را از دست می‌دهند و به کمک صفرا که قطره قطره به صورت و زیکولهای صفراوی ازکانال کلدوک (کانالی که از کیسه صفرا، صفرا را وارد اثنی‌عشر می‌کند) خارج می‌شود و همچنین شیره‌های لوزالمعده‌ای که از لوزالمعده خارج می‌شود قلیایی گردند. قلیایی شدن این شیره مهم است، اگر به هر دلیلی خواه اختلال کارکرد پیلور، ترشح ضعیف

---

۱ . م اثنی‌عشر، قسمت اول روده کوچک است.

صفرا، اختلال عملکرد لوزالمعده یا در برنامه‌ای دیگرهیجان زیاد، استرس، اضطراب وغیره داشته باشیم موادغذایی جویده شده به صورت خیلی اسیدی وارد اثنی‌عشر می‌گردد و تمام این فرایند به هم می‌خورد و شاهد کندی تغییر و رکود غیرطبیعی شیره در اثنی‌عشر و در روده‌ها تغییرات نابهنگام موادشیمیایی خواهیم بود. این چیزی است که من غالباً در لمس شکم استنباط می‌کنم.

این اختلالات روده‌ای به دلایل مختلف ریشه ایجاد نفخ، التهاب روده و باکتریهای مسموم کننده هستند.

این یک در باز برای حساسیتها (آلرژی)، اختلالات عملکردی وبیماریهای مختلف می‌باشد و در کلیه موارد تصویری برای کیلوهای اضافی است.

متحدین علیه اسیدها: بازها (قلیاها)

به قلیاها، بازها نیزگفته می شود که درگوارش نقش آنها بسیارمهم است و متعادل کننده‌های اسیدها هستند.این موادقلیایی از تغذیه و شیره های صفراوی- لوزالمعده‌ای ناشی می‌شوند. از شما می‌خواهم به دقت مراقب آنها باشید.

بازها به طورجداناپذیری به اسیدهاوابسته هستندوتعادل میان آنها به خیلی چیزها بستگی دارد. به‌طور تصادفی امکانات سنجش این تعادل رادردرون بدن خودداریم. فهمیدن میزان اسیدیته وقلیایی بودن بدن بسیارساده است واین امکان ازطریقPH ایده‌آل میسراست.

PH ایده آل درمحدوده ۷ یا۷/۴ قرارمی‌گیرد. اگر شما با مشکل اضافه وزن مواجه هستید، من شرط می‌بندم که آزمایش شما میزان اسیداضافی (PH ۶/۵ یاحتی ۴) رانشان خواهد داد. این اسید اضافی که متوجه شده‌اید منبع ناراحتیها (شاید ازآن آگاهی نداشته باشید) و اضافه وزن شماست.

سموم در سیستم گوارشی در سطح مخاط روده‌ای که آنها را می‌سوزانند در آنجا جمع می‌شوند، در نتیجه یک سری تغییرات شیمیایی که معمولاً دردناک نیستند در شکم شما ایجاد می‌شوند و شما از آن آگاهی ندارید، با وجود این، شما را در خطر اضافه وزن قرارمی‌دهند. برای برقراری تعادل متزلزل از طریق اسیداضافی، ارگانیسم شما از ذخیره‌های مواد قلیایی استفاده خواهدکرد؛ نتیجه: نه تنها سیستم گوارشی بلکه مفاصل شما هم مختل شده و دچار روماتیسم، آرتروز و آرتریت (التهاب مفصل) و پشت درد می‌شوید.

هم من و هم دوستان پزشکم نیز تأیید می‌کنند که دلیل عمده واکنشهای ماهیچه‌ای، اسید اضافی است که جلوگیری نموده و مفاصل را لاغر می‌کند و سبب روماتیسم می‌شود. با برقراری تعادل اسید ـ باز نه فقط سلامتی شکم را بدست آورید، بلکه لاغرهم می‌شوید و همچنین التهاب راهم متوقف می‌کنید.

امروز درمان روماتیسم تقریباً منحصراً برضد التهابها متکی است که برعکس عمل می‌کنند و میزان اسیدیته را افزایش می‌دهند. ازطریق تنفس آرام وتعادل PH است که بایستی آنها را مراقبت نمود. دیگر تعداد بیمارانی را که شاهد از بین رفتن دردهای روماتیسم مزمن خود بودند شمارش نمی‌کنم، مخصوصاً هنگامی که مواداسیدی راازتغذیه خودحذف کردند. امااین همه چیزنیست؛ اسید اضافی می‌تواند مسؤل یک سری اختلالات وناراحتیها

مانند اسپاسموفیلی (تمایل به ایجادگرفتگی عضلات) و خشکی پوست گردد، همچنین می توان خستگیهای غیرقابل درک راهم به آن نسبت دادوسرانجام این اختلالات موجب ظهور احساس افسردگی است.

مدت زیادی نیست که دردفترکارم بایک خانم جوان متخصص روماتولوژی برخوردکردم؛ ایشان از زیادی وزن و دردهای مفصلی رنج می‌برد.من یک PH خیلی اسیدی وتغییرات شدید روده‌ای رادروی کشف کردم .ابتدا به اوتوصیه کردم که داروهایش را فراموش کند و در مدت یک ماه موفق شدم میزان اسیدیته وی راکاهش دهم. اساسا این عمل به کمک همان روش تنفسی آرام و با تغییر جزیی در عادات غذایی او صورت گرفت.

به او توصیه کردم که در ناشتایی قهوه و آب‌میوه را حذف کند. دردهای مفصلی او ناپدید شدند و ۶ کیلووزن هم کم کرد.

اخیرا او به من گفت: «در ما پزشکان خیلی متخصص هستیم ابتدایی‌ترین چیزها را فراموش کرده‌ایم». این صحبتها مرا متوجه دوران کودکیم کرد.شایدبه این جهت است که من درروستا پرورش یافته ام وعمیقا اهمیت داشتن یک تعادل اسید- باز رااحساس می کنم. زمین به ما آموزش می‌دهدکه مزرعه‌ای با اسیدیته زیاد برای کشت نامناسب است، هر چند که کودهای مختلف به آن اضافه کنیم. همچنین یک بدن با اسیدیته زیاد که کبد و مسیرهای کبدی ـ صفراوی را مسدود کند از ویتامینها استفاده نمی‌کند چون ایجاد خستگی فیزیکی و روانشناختی مفرط می‌کند.

شناخت PH وچاره اندیشی لازم برای بازیافت تعادل اسید وبازبسیارمهم است.

محاسبه کردن PH ادرار:

PH موجود درخون یا بزاق می‌تواند درآزمایشگاه اندازه‌گیری شود، اما ساده‌تر این است که خود شما آنرا در ادرارتان اندازه گیری کنید.

ازداروخانه نوارتست ادرار را بخرید. معمولا کافی است یک قطره ادرارروی یک سطح کوچک حساس ازکاغذبریزید.

از طریق رنگی که بدست می‌آید می‌توانیدآنرا با مجموعه‌ای از رنگها مقایسه کرده و بلافاصله سطح PH خود را بدست آورید.

هررنگی مطابق است بایک شماره مثلا صفر معرف محیط اسیدی مطلق است وشماره ۱۴ حداکثر قلیایی بودن را نشان می‌دهد. PH ایده‌آل ۷ یا ۷/۴ است یعنی باگرایش اندک به سوی قلیایی بودن.

بهترین لحظه برای انجام آزمایش صبح ناشتاست، زیرا بایددانست که PH مدام تغییرمی کندولی این تغییربه میزان کم دریک جهت یاسایرجهات صورت می‌گیرد. این تغییرات برای سلامتی مهم نیستند ولی درعوض از یک

طرف باعث بی‌تعادلی مزمن و از طرف دیگر موجب اعلام بیماریهایی درنتیجه بار اضافی نظیر دیابت[2]، کلسترول اضافی، خارج شدن املاح بدن و اضافه وزن غیرطبیعی (چاقی) می‌باشد.

آزمایش فوق را انجام دهید و نتایج را روی جدول زیر یادداشت کنید. تجربه کوچکی را به شما پیشنهاد می‌کنم که اثرات روش مرا تأیید می‌کند. ابتدا آزمایش PH ادرار را انجام دهید. بگذاریدکه سه ساعت بگذرد؛ سه بار تنفس آرام را انجام دهید و یک آزمایش دیگر انجام دهید؛ مطمئنم که نتیجه شما را شگفت‌زده خواهدکرد.

تاریخ	صبح	ظهر	عصر	ارزیابی
" " " "	PH "			غذای فراوان وخوشمزه شب
		PH "		ناشتایی را صبح با استرس بلعیدم
			PH "	با وجود ناراحتیها ورزش کردم
	PH "			زود خوابیدم و خواب خوبی داشتم

تعادل اسیدها   بازها

شما اکنون ایده متفاوتی دارید و شاید دقیقتر از فرایندهای گوارشی، نقش وخطرات اسیدیته و از اهمیت تعادل اسیدها و بازها (PH) آگاهی پیداکرده‌اید. جداول بعدی شما را از اسیدیته یا قلیایی بودن مواد غذایی آگاه خواهدکرد. با انتخاب خود اثرات اسیدی برخی مواد غذایی را به منظور نزدیک شدن به تعادل اسید ـ بازختنی کنید؛ دراین صورت شرایط جذب و دفع خوب و مسیر ایده‌آل به سوی کم کردن وزن را بدست خواهید آورد.

جدول شماره ۱
موادغذایی قلیایی یا دارای خواص قلیایی   **سبزیجات**   سیب زمینی، ذرت ،کاهو، هویج، چغندر

۲ ـ دیابت که عامه به آن بیماری قند می‌گویند که قند خون بالا می‌رود.

سبزیجات سبز، خام یاپخته

لوبیاسبز، کاهو، اسفناج

و تمام سبزیجات

جعفری، گشنیز، زباد(گیاهی ازخانواده موسیر)، ریحان، ترخون

میوه‌جات

موز، طالبی، بلوط، بادام، آلوخشک، کشمش

دراین جدول موادغذایی موردنظرتان رابرحسب اولویت انتخاب کنید.

جدول شماره ۲
مواد غذایی اسیدی یا اسیدساز
مواد لبنی
شیر، ماست، پنیرسفید، پنیرهای تخمیرشده
میو ه‌های قرمز
توت فرنگی، تمشک، انگورسیاه، انگورفرنگی به رنگ قرمز یا سفید، گیلاس
مرکبات
پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیموترش
کلیه میوه‌های سبز(کمی نارس)
انگور، زردآلو،آلو، انبه، سیب
سبزیجات
شاهی، ترشک، خوراک کلم، گوجه فرنگی، ریواس
کلیه آب میوه ها یا آب سبزیجات
نوشیدنیهای شیرین، شربتها، لیمونادها
کلیه مرباها، عسل
محرکها
قهوه، چای
سرکه

در این تابلو برخی مواد غذایی وجودداردکه به آن عادت کرده‌اید، لذا مشکل بتوان خود را از آنها جـدا نمـود و حذف کردن آنها بسیار دشوار است و به یک رژیم ناگهانی و ایجادکننده استرس شباهت خواهدداشت که برخلاف شیوه من است، بنابراین مصرف مواد غذایی این تابلو را کاهش دهید.(بیشتر از آنها لذت خواهید برد) سپس آنها را با فاصله مصرف نمایید. شما می‌توانید وزن تثبیت شده خودراتدریجاً درموادغذاییتان بدست آورید.

تابلوی شماره ۳ به شما اجازه می‌دهد تعادل PH تان را با جهت دادن مواد غذایی خود درجهت قلیایی مناسب با لاغریتان برقرار سازید. به منظور اجتناب ازمصرف مواد اسیدی اضافی در یک یا چندین غذا در فهرست غـذای منزل، رستوران، سلف سرویس یا در غذاخوری سعی کنید بدون اینکه ذائقه خود را به انتخاب ارجـح مجبورکنیـد معادل آنرا را در ستون سمت راست انتخاب نمایید: موادغذایی جایگزین.

جدول شماره ۳	
موادغذایی جایگزین	موادغذایی اسیدساز
نوشیدنی کاسنی دار	قهوه، شیرقهوه
نوشیدنی باغلات	چای، چای بالیمو، چای باشیر
دم کرده‌ها	دم کرده های ملین
بابونه، شاپسند	شیرکاکائو، شیر
آب	آب میوه ،آب سبزی
قندکامل	مرباجات
	آب نبات
	عسل
	نبات
نان کامل	غلات
برنج	بیسکویت، شیرینیجات
انجیر، خرما، بادام	گردو، فندق
روغن گیاهی آفتاب گردان	روغن بادام زمینی
روغن زیتون	روغن تصفیه شده
آب سبوس گندم	
کره	روغن حیوانی
پنیربز	پنیرتخمیرشده
بلوط	لوبیاسفید
سیب زمینی، بلال	عدس
سبزی خام یا پخته	گوجه فرنگی

سالاد، لوبیاسبز	گیاهان معطر
رازیانه، کدو	ترشک
کرفس ، چغندر	
هویج،کلم قرمزیاسبز	گوشت چرب
تربچه	ماهی باروغن
مرغ، ماهی	(ساردین،تن)
گوشت سفیدگوساله	میوه‌های قرمز:
موز، طالبی، هلو	توت فرنگی ، تمشک
	میوه‌های نارس
خردل، ادویه	سرکه

سیستم عصبی نباتی

سیستم عصبی ماپیچیده است وبه یک سیستم مغزی- نخاعی(که فعالیت فیزیکی و ارتباط ما را با محیط بیرون تضمین می کند) ویک سیستم عصبی نباتی (که زندگی نباتی ما را تضمین نماید) تقسیم شده است.

این دو نوع فعالیت حیاتی ارگانیسم ما در سطح عصبها و مجموعه‌ای از سلولهای عصبی بهم مربوط هستند.

سیستم عصبی نباتی خود به دو سیستم: یکی سیستم سمپاتیک و دیگری پاراسمپاتیک تقسیم می‌شود.

سیستم سمپاتیک زنجیره‌ای ازسلولهای عصبی است که ازهرطرف ستون فقرات توسعه می‌یابد و از پشت گردن تا مهره‌های انتهای ستون فقرات امتداد یافته و دارای شاخه‌هایی برای عصب‌دهی به احشا می باشد.

دراین درهم وبرهمی است که شبکه عصبی یافت می شود: مانندشبکه عصبی قلبی،خورشیدی ، هیپوگاستریک، دیافراگماتیک و غیره.

سیستم پاراسمپاتیک نیزخودبه دوقسمت تقسیم می شود: سیستم پاراسمپاتیک جمجمه‌ای که از پاراسمپاتیک صورتی (یا مجموعه ای ازسلولهای بینایی، بویایی، ذائقه، شنوایی) وپاراسمپاتیک احشایی (پنوموگاستریک) مربوط به قلب، ریه‌ها، معده، کبد، روده باریک- جایی که شبکه‌های متفاوتی یافت می‌شود، تشکیل می‌گردد.

پاراسمپاتیک خاجی به بخشی از ارگانهای منطقه لگنی (مثانه، راست روده، مقعد، آلت تناسلی) گسترش می‌یابد و ارتباطی میان سیستم عصبی نباتی وسیستم مربوط به مغزونخاع برقرارمی‌کند.

رفلکسهای مکانیکی دستگاه عصبی نباتی معمولاً ازکنترل اراده پنهان می‌ماند، ولی می توان تأیید نمودکه سیستم مربوط به مغز و نخاع اندامهای تغذیه‌ای ما را تحت تأثیر قرارمی‌دهند. بنابراین سیستمهای عصبی نباتی مربوط به مغز و نخاع روابط عملکردی مشترکی را ارائه نمایند؛ آنها دردوجهت عمل می‌کنند و مشاهده هم آنرا تأیید می‌کند: اضطراب، استرس ازطریق هیپوتالاموس می توانند واکنشهای زنجیره‌ای را آزادکنند: ناراحتی، درد،

یبوست یا رفتارهای هرج و مرج‌طلبانه: مانند گرسنگی مفرط، خوردن تدریجی و غیره که می توانند به اضافه وزن منجرشوند.

شما بلافاصله اثرات روش تنفسی مرا احساس خواهیدکرد و به شما اجازه خواهد داد از همان اولین تمرینها، سیستم مرتبط با مغز و نخاع و سیستم عصبی نباتی را همراه با استراحت در سطح روانی و دادن بهترین اکسیژن به غدد و اعضای داخلی بدن هماهنگ کند.

تجربه درمانی من ثابت می کندکه افت وزن اساسا متکی است به برگشت به حال تعادل این سیستمها و همچنین اضافه می‌کنم که بدون این تعادل مجدد هیچگاه افت وزن طبیعی و مداوم وجود نخواهدداشت.

گوارش خوب و بد

آنچه که باید انجام داد و آنچه را که نباید انجام داد:

به منظورلاغرشدن مداوم لازم است کارکردهای گوارشی راتنظیم نمود. شماازآن آگاه هستید. آیابایدجزئیات مراحل گوارش رابه خاطراجتناب ازاشتباهات و ممکن شناخت ؟ به صفحات بعدمراجعه کنید.

صفحه مربوط به گوارش (هضم) مطلوب را برای شما تشریح می‌کندکه شما را در شرایط فیزیکی خوب، سلامتی کامل وحداکثر انرژی و موقعیت خوب برای معالجه استرس، خشونتها به منظور مواجه شدن با موقعیتهای مشکل قرار داده و همچنین اجازه لاغرشدن و حفظ وزن ایده‌آل را به شما می‌دهد.

صفحه سمت راست، اشتباهات عادی را فهرست می‌کند که منجر به هضم مشکل و دردناک می‌گردد و تقریبا اختلالات فیزیکی و روان‌شناختی را ایجاد می‌کند که در را به روی حالت افسردگی وآرزوی انجام هیچ نوع کار و افسردگی و طرد خود می‌گشاید و موجب چاقی می‌شود.

قبل ازرفتن به سرمیزغذا : خیر

ـ وقتی شما سرخورده، عصبانی، مضطرب یا تحت یک فشار عاطفی قرارداريد، دهان شماخشک است (بزاق ترشح نمی‌کند) و شما در سطح گلو احساس ناراحتی می‌کنید.

چیزی که احساس ناراحتی شمارازیادمی کند

ـ نوشیدنی خیلی داغ یا خیلی سرد مانند قهوه یا چای، آب میوه، آب سبزی، نوشیدنیهای کولادار که آنها را خیلی سریع و به مقدار زیاد مصرف می‌کنید.

ـ مایعات مستقیما وارد معده می‌شوند.

اگر معده خالی باشد بر اثر تولید شیره‌های معدی که به آن وارد و حمله‌ور می‌شود، معده منقبض می‌گردد.

ـ اگر معده پر باشد ترشی یا اسید با غذای جویده شده مخلوط می‌شود.

ـ شما زیاد سیگار می‌کشید.

ریشه همه این دلایل عدم کارکردسیستم عصبی نباتی می‌باشدکه مجموعه مراحل یک هضم خوب را مختل می‌کند.

رفتن به سرغذا: خیر

- وقتی که شما در یک موقعیت ناراحت می‌نشینید: صندلی خیلی پایین، خیلی نرم، روی لبه یک چهارپایه و پاها را روی هم انداخته.
- وقتی که شما ایستاده، چسبیده به یک میله- به منظور خالی کردن جا، با عالت عجله و اضطراب.
- وقتی که شماحس بویایی را از دست می‌دهید. سیگارتوان سلولهای بویایی را در بینی شما کاهش می‌دهد.
- وقتی که سر وصدا شما را گیج می‌کند، عجله موجب استرس می‌گردد و دود شما را مسموم می‌کند.
این علایم سیستم عصبی شمارامختل کرده ومجموعه شریانهای سیستم عصبی نباتی رامسدود می‌کنند.
- وقتی که شما غذا را می‌بلعید، بدون اینکه آنچه راکه به طورماشینی وبا عجله می‌خورید تشخیص دهید. ازتوانایی ارزش‌گذاری مزه و بو محروم شده و همه چیز را بیمزه می‌یابید.
- بدون اینکه گرسنه باشید و اشتها داشته باشید، به طریق غیرارادی غذا می‌خورید.

قبل ازرفتن به سرمیزغذا: بلی

- بزودی وقت غذاخوردن شروع می‌شود :
- مغزشما۵ حس شما را به کمک پیامهای منتقله به وسیله محرکهای عصبی بیدار می‌کند.
- سروصدای آشپزخانه، پذیرایی گرم وصمیمی، خوش خلقی، بوهای اشتها آور، دیدن موادغذایی مطلوب، اشتهای شما را تحریک نموده و غددبزاقی را به حرکت درمی‌آورد.
- میل به غذا خوردن آشکارمی‌کردد وگرسنگی احساس می‌شود.
- آب(بزاق) دردهان شماجمع می شود.
- قبل ازمعرفی کمترین موادغذایی دردهان، هضم شروع می‌شود.

رفتن به سرمیزغذا: بلــی

سر میز غذا طوری بنشینید که پشت مستقیم قرارگیرد و پاها روی هم انداخته نشود و نیز در یک محل آرام و لذت‌بخش بنشینید.

ـ ۵ بارپشت سرهم نفس بکشیدکه باعث تحریک کردن مجموعه شریانها و اعصاب گردیده وسیستم عصبــی نباتی را برای هضم عالی آماده می‌کند.

ـ مواد غذایی را وارد دهان کنید و مزه آن را احساس نمایید: شور، شیرین، تلخ، تــرش. (بافشــار لبــها و زبــان است که عمل ترکیب را انجام می‌دهید.)

ـ اگریک ماده غذایی خیلی ترش، خیلی تلخ ویا خیلی سمی باشد، واکنش شمادورانداختن آن است.

ـ مزه یک احساس وقتی کامل است که طعم و بو را با هم مخلوط کند.(مغزمــا مزه‌هــا را از دوران بچــگی و دوران حیات ما ضبط کرده است).

ـ مواد غذایی را با سلیقه خود و با اضافه کردن نمک، فلفل و چاشنی به منظور ارزش گذاشتن کــامل و لــذت بردن ازخوردن آنها انتخاب کنید.

سرمیز غذا رفتن: خیر

ـ به محض ورود اولین لقمه‌های غذا به دهان شما آن را می‌بلعید.

ـ اختلال در ترشح آب دهان وجود دارد وکم یا ناکافی است (دهان شما خیلی خشک است) .

ـ اگر دندانهای شما در وضعیت خوبی نباشند، رسوبات میکروبها یا باکتریها در سطح خود اســیدهایی را تولیــد خواهند نمود که با مواد غذایی بلعیده ترکیب خواهند شد.

ـ لقمه‌هایی که خوب جویده نشده باشد یا با آب دهان بسیار آغشته نشده باشند بــه دشــواری از حلــق پــایین می‌روند. مشکلات قورت دادن غذا احساس ناراحتی، خفقان وگلوگرفتگی را به دنبال خواهد داشت.

ـ اگر غذا و نوشیدنی را سرد بخورید، مواد غذایی فرصت گرم شدن در۳۸ درجه سانتیگراد برای واردشــدن در معده را نخواهندداشت و اگر غذا را گرم بخورید، زمان کافی برای تقلیل درجه حرارت را نخواهندداشت.

ـ با این اشتباهات، شما از بدنتان یک کار اضافی می‌خواهید.

سیستم هاضمه شما، عدم کارآیی خود را در سطح مراحل نزدیک به هضم تحمل خواهدکرد.

سرمیزغذا: خیر

ـ شما عصبانی هستید، دچار تضاد هستید، شیره‌های معدی به مـری برمـی‌گردنـد و مـواد اسـیدی احسـاس سوزش را برمی‌انگیزند.
ـ در معده مواد غذایی باید ترکیب مهمی را به منظور تکه‌تکه کردن موادغذایی و قابل حل کردن با شیره‌های معدی که دربردارنده اسیدکلریدریک خیلی قوی است تحمل کند.
ـ این کار اضافی به خستگی فیزیکی و روانشناختی، سردرد، حـالت خـواب آلـودگی، عـدم تمرکـز وگرفتـگی عضلات منجر می‌شود.
ـ اگرمواد غذایی فقط ازمایعات ترکیب یافته باشد یا خیلی مایع باشد، اسیدکلریدریک به اطـراف معـده حملـه خواهد برد و مخاط را تهیج می‌کند.

اگرحالت استرس وعصبانیت شما یومیه باشد ترشح شیره‌های معدی خیلی زیاد خواهد بـود، بـه‌طوری کـه در درازمدت به التهاب یا مزخم معده تبدیل می‌گردد.

سرمیزغذارفتن: بلی

به آرامی غذا بخورید، در دهان موادغذایی با آب دهان آغشته مـی شـوند. مـا در روز یـک لیـتر بـزاق تولیـد می‌کنیم.

بزاق شامل شیره‌هایی است که به هضم غذا کمک می‌کنـد و همچنیـن ضدعفونـی کننـده‌ای اسـت کـه بـا باکتریهای دهان مبارزه می‌کند.

این اولین تغییر شیمیایی موادغذایی است.

مواد غذایی به وسیله دندانها که به عنوان ابزار تغییر، عمل می‌کنند جویده و خورده می‌شوند.

آنها به وسیله زبان خورد وخمیر شده و به منظور شکل دادن به غذای جویده شده در درجه حرارت ۳۸ درجـه سانتیگراد قرارمی‌گیرند.

ازطریق قورت دادن، موادغذایی بلعیده شده ازحلق عبورکرده، وارد مـری می‌شـوند و بـا حرکتـهای کـوچـک انقباض وپیچ وتاب خوب
جذب می‌شوند.

در این صورت تمام شرایط لازم برای هضم عالی برای بدنتان را فراهم می‌کنید.

سرمیزغذا: بلی

شما آرام غذا می‌خورید، موادغذایی در شرایط خوبی عبور خواهندکرد. عضله کاردیا که ازعضلات اساسی مری است درمحل خروجی مری قرارگرفته است (به عنوان اولین غشا مانع می‌شود که شیره‌های معدی برگشت بخورد) موادغذایی وارد معده می‌شود جایی که شیره‌ها وآنزیمهای معدی نقش خود را برای تغییردادن آن بازی خواهندکرد.

جدول شماره ۵

سرمیزغذا : خیر

شما درحالت عصبانیت، شتاب وگرسنگی مفرط هستید و به معده که پراست توجه ندارید.
شما در داخل شکم یک میل ورم یا درد احساس می‌کنید. اینها علایم هشداردهنده از بدن شما هستندکه مغز شما را از مشکلات گوارشی که تحمل می‌کند آگاه خواهندکرد.
دردها مربوط به انقباضهای سنگین برای پایین بردن موادغذایی به طرف پیلور(باب المعده) به منظور عبور از روده است. گوارش معده‌ای طولانیترخواهد بود و تمام بدن راخسته می‌کند.

جدول شماره ۶

غـذا: خیر

چون شمابه هشدارها و دردها توجه ندارید، لذا به منظور خروج از این ناراحتی و مجبورکردن پیلور به بازشدن، مغز توصیه‌های بدی را برای شما خواهد فرستاد: برای آرام کردن شکم خود بازهم بخورید.
نتیجه: گرسنگی مفرط یا خوردن تدریجی و فاصله اندک بین غذاها، مثل این است که ترس از متوقف کردن غذاخوردن دارند.
ـ نوشیدن آب، یک نوشیدنی گازداریابسیارسرد(موادغذایی را سنگین کرده و مجبور به پایین آمدن می‌کند) .
ـ کشیدن یک سیگار یا سیگار برگ (برای مجبورکردن پیلوربه بازشدن) .
ـ خوردن یک بستنی میوه‌ای (غالباً مرسوم است که بستنی را بین دو غذای سنگین به همان دلایل بخورند).

ـ خوردن یک داروی آرامبخش ، قرص، پودر(برای خنثی کردن اسید وتقلیل دردها) .
ـ گاهی اوقات این خطرناکترین موارد است که بدن ما هیچگونه علامت هشداردهنده‌ای نمی‌فرستد: اشباع شده است. گرسنه نیستیم، ولی از روی عصبانیت به طور اتوماتیک غذا می‌خوریم برای اینکه استرسهایمان را جبران کنیم، بدن ما مجبوراست که با تمام موقعیتهایی که بر او تحمیل شده، خود را تطبیق دهد.
ـ تغییراتی ایجاد می‌کند که باعث عدم کارآیی و انبارکردن ذخیره‌ها می‌شود.

جدول شماره ۵

سر میز غذا : بلی

هنگامی که با ملایمت غذا می‌خورید، مغز شما از طریق تحریکات عصبی پیام را دریافت می‌کند، پیامی که معده پراست و باید خوردن را متوقف کند و شما به طور غریزی خوردن را متوقف می‌کنید.

جدول شماره ۶

غـــذا: بلی

شماآرام هستید، احساس سیری می‌کنید و خوردن غذا را قطع می‌کنید. پیلور در خروجی معده به عنوان یک دریچه ثانویه عمل می‌کند و به عنوان سوپاپ اطمینانی به منظور حفاظت روده در برابر شیره‌های خیلی اسیدی که خطر حمله کردن را ایجاد می‌کنند می‌باشد.

جدول شماره ۷

گوارش: خیر

پیلور برای تخلیه کردن معده بازمی‌شود این بازشدن می‌تواند تحت تأثیر یک استرس، اضطراب یـا نارضـایی صورت گیرد.

آنگاه ترشح اسیدمعده به اثنی عشرشروع می‌شود که محل کلیدی اضافه یا کاهش وزن است زیـراچـهارراهی است که موادغذایی ازمعده خارج می شوندوشیره هـای صفـراوی ـ لوزالمعـده‌ای ازکیسـه صفـرا و لوزالمعـده بـه منظورخنثی کردن اسید برمی‌گردند.

ـ اگرموادسمی رویهم انباشته شوندکبد خسته دیگر نقش فیلتری خود را بازی نمی‌کند. این بر اثر عدم کفایت کبد و افزایش میزان کلسترول است.

ـ کیسه صفرا که خیلی خسته شده باشد تنبل می‌شود و دیگر نقش تخلیه را بازی نمی‌کند یا اینکـه منقبـض می شود وصفرا را به مقدار زیاد تولید می‌کند.

ـ لوزالمعده نیز به میزان زیاد یا ناکافی شیره‌های لوزالمعده‌ای را جاری می‌کند.

ـ بی‌کفایتی لوزالمعده علت دیابت است (قند زیاد در خون)

ـ هرچه بیشتر عصبانی شوید. این ناراحتیها رابیشتر می‌کنیـد: تـهوع، میـگرن، خسـتگی، سـردرد، اسـهال و یبوست متناوب.

جدول شماره ۸

گوارش : خیر

اما پیلور نیز می‌تواند بسته شود و در نتیجه خطر استفراغ وجود دارد. مرکز استفراغ در مغز قرار دارد و علامتی را که نشانه به هم خوردن تعادل معده است دریافت می‌کند.

– ماهیچه‌های شکم منقبض می‌شوند و محتویات معده را در مری می‌ریزند و به‌طور رفلکسی آن را مجبور به دفع از راه دهان می‌کنند. (بعضی خانمها این رفلکس را با استفراغ کردن به منظور خالی کردن معده پـر و اجـازه خوردن مجدد بدون چاق شدن را می‌دهند. این عمل بدبختی است وعلامـت بی‌تعـادلی فـیزیکی و روانشـناختی می‌باشد).

ـ التهاب مخاط معده می تواند افزایشی را از مری تـا دهـان در ترشـحات اسیدی صفـراوی ـ لوزالمعـده‌ای (مربوط به التهاب معده) سبب گردد.

ـ شامل: تنفس بد، مزه تلخ، سوزش در سطح مری، برفک، لثه‌های بد، دندانهای بـد، حساسـیتهای(آلـرژی) پوستی و آلرژیهای تنفسی و عفونتهای حلق و بینی.

جدول شماره ۷

گوارش : بلی

پیلور تقریباً نیمساعت بعد از خوردن غذا به منظور اجازه عبور مقدارکمی از مواد غذایی بازمی‌شود.

موادغذایی داخل اثنی‌عشر به کیموس[1] تبدیل می شودکه صفرای ساخته‌شده توسط کیسه صفـرا را از طریـق شیره‌های لوزالمعده‌ای دریافت می کند.

صفرا و شیره‌های لوزالمعده‌ای حالت اسیدی کیمـوس را خنثـی می‌کننـد وگوارش در بـهترین شـرایط فعـال می‌شود.

کبد به وسیله عملکردهای متعددش در حذف مواد اسیدی به ماکمک می‌کند:

تصفیه می‌کند، تغییر می‌دهد و قندی که بدن ومغز بدان نیـاز دارد ذخـیره می‌کنـد. بـه منظـور یـک تـلاش فیزیکی یا کار فکری به تولید آنتی‌کور و همچنین صفرا اقدام می‌کند.

کیسه صفرا، صفرای لازم را برای هضم چربیها دریـافت می‌کنـد و سـموم را دفـع کـرده و عمـل گوارش را تسهیل می‌کند.

لوزالمعده: انسولین را ترشح می‌کند که میزان گلوکز را در خون کـاهش می‌دهـد وهورمـون دیـگری بـه نـام گلوکاگن ترشح می‌کند که عمل آن مخالف عمل انسولین است، چونکه میزان قند را در خون افزایش می‌دهد، به علاوه لوزالمعده آنزیم گوارشی لازم را برای حمله‌ور شدن به قندها، چربیـها و پروتئینـها تـأمین می‌کنـد وکمـک مؤثری به هضم می‌کند.

جدول شماره ۸

گوارش: بلی

دراین مرحله گوارش در بهترین شرایط ممکن انجام می شود و شما می‌توانید درک کنیدکه شکمی که خـوب کارکند، سیستم عصبی نباتی خوبی را نیز نشان می‌دهد.

شما اثر مثبت آنرا روی حالاتتان و روی روحتان مشاهده می‌کنید:

شما خلق وخوی خوبی دارید، میل به کاردارید. شما احساس خوبی دارید؛ این فقط شروع مسیر لاغری است.

---

۱ . غذای نیم‌جویده که به حالت خمیری و زردرنگ از معده به اثنی‌عشر می‌رود

جدول شماره ۹

گوارش : خیر

موادغذایی با شیره های صفراوی ـ لوزالمعده‌ای زیاد یا نسبتاً کم و در محیطی اسیدی بـا مشـکل وارد معـده می‌شود.

می‌تواندبه شرح زیرظاهرشود:

ـ انقباضهای دردناک (کولیک).

ـ انبساط (نفخ)

-کندی گوارش موجب بسته شدن روده می‌گرددکه باعث سوء هاضمه مزمن می گردد.

نزدخانمها این سوء هاضمه مزمـن، تخمدانـها راپرخـون مـی کندوقـاعدگیـهای دردنـاک، نـامنظم یـا عـدم ایجادقاعدگی راسبب می شود.

ـ حمله ناگهانی مخاط روده‌ای با تحریک‌پذیری، التهاب و مهمتر از آنها ایجاد شکافهای کوچکی است که در آنها اسید مسکن می‌گزیند.

ـ یک مسمومیت مزمن همراه با یبوست و اسهال متناوب.

ـ تکثیر باکتریها و توسعه فلورمیکروبی که گندیدگی روده‌ای را ازطریق تخمـیر مـواد زائـد (گازدار) تحریـک می‌کند.

ـ دفع بد مواد سمی که نگهداری آب و نفوذ بافت همبند روی تمام بدن، سلولیت[2] وپاهای سنگین را تحریک خواهدنمود.

---

۲. م. نوعی التهاب منتشر و تورم بافت همبند

جدول شماره ۱۰

دفـــع : خیر

سرانجام مواد باقیمانده بعد از چندین روز یا چندین هفته تخلیه می‌شود و یبوست برقرارمی‌گردد که می‌توانـــد مزمن گردد.

کلیه ها برای دفع کردن، کار اضافی انجام می‌دهند.

تست PH ادرار شما را از حالت اسیدی باخبر می‌کند.

ـ موادغذایی خوب ناشی از پروتیدها، گلوسیدها (قندها)، لیپیدها، ویتامینها ، نمکهای معدنی و عنـــاصر اصلـی ازطریق بدن، خوب هضم نشده و از کمبودها رنج خواهید برد.

ـ غذا به زحمت تمام شده وشما بدون اینکه گرسنه باشید تدریجاً به خوردن ادامه می‌دهید.

ـ موادغذایی تازه، واردمعده می‌شود و به موادغذایی بلعیده شده که در مرحله تغییر نمی‌باشند، ملحق می‌گردد و باعث اختلال در عمل گوارش می‌شود که کندتر می‌گردد و باز هم مشکلتر و غیرممکن می‌گردد.

ـ مخلوطها در تمام سطوح راکد می شوند: معده ، روده.

ـ عواقب دردناک یا تطابقهای خطرناک برای ارگانها غدد و سیستمها شروع می‌شوند مانند:

سنگینی و التهاب معده، ناراحتی، استفراغ، خواب آلودگی، خستگی فیزیکی و روانشناختی، ذخیره‌کردن چربیها، سلولیت؛ که همگی موجب اضافه‌وزن می‌گردند.

جدول شماره ۹

گوارش خوب:

موادغذایی به طورطبیعی باشیره‌های صفراوی- لوزالمعده ای واردروده می شوند.ازمیان جداره روده‌ها رگهـــا و شریانهای خونی مواد غذایی خوب رابرای توزیع ازطریق سیســتم شـریانی درتمـام بـدن تاسـطح سـلولها جـذب می‌کنند.

ـ روده بزرگ سمت راست(کولون صعودی) یک نقش تسریع کننده به منظور محدودکردن کنـــدی گوارش و رکودکیموس در روده بزرگ دارد.

ـ باکتریها هم مسؤل جلوگیری از عفونتها هستند.

جدول شماره ۱۰

دفع : بلی

در داخل روده با ضایعات موادغذایی که بدن بدان نیاز ندارد مدفوع ساخته می‌شود.

ـ از طریق کلیه‌ها، آب، ضایعات وموادخیلی سمی(اوره) دفع می‌شوند.

ـ کلیه‌ها میزان آب ونمک خون راتنظیم می کنند.

ـ شما باید حداقل سه ساعت منتظر بمانید یا بهتر است ۵ ساعت قبل از رفتن به سر میز غذا به دستگاه هاضمه استراحت بدهید.

ـ بدن شما ریتم ساعت بیولوژیک را به خوبی پذیرفته است، لذا شما درساعت عادی غذا خوردن، احساس گرسنگی می‌کنید.

ـ شما بین غذا آب می‌نوشید و به منظور تضمین یک ترکیب خوب آب با بدن کمی آب یا مایع آبکی (ارجحیت داردکه مایع غلیظ باشد) بنوشید.

ـ این عادات خوب تضمین کننده یک وزن مناسب و محفوظ در زندگی است.

کلسترول : ٪ ۸۵ استرس

کلسترول ماده چربی است که به وسیله کبد تولید می‌شود و اساس ترکیب جداره سلولی است که در کل بدن حضور دارد.

کلسترول درخون جریان دارد و این افزایش غیرطبیعی میزان آن است که خطر ناراحتیهای قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد، زیرا آنوقت در سرم خون نمی‌تواند حل شود و باعث انبارشدن آن در سیستم گردش خون می‌گردد.

کلسترول فقط ٪ ۱۵ موادغذایی را شامل می‌شود و به عبارت دقیقتر از پروتئینهای حیوانی، مواد لبنی، تخم‌مرغ، گوشت سرچشمه می‌گیرد.

فکر می‌کنم برخلاف نظریات موجود، ریشه ٪۸۵ افزایش کلسترول بد به استرس و اضطراب و عجله در غذاخوردن برمی‌گردد.

در میان بیمارانی که به خاطر اختلالات کارکردی معالجه کرده‌ام، میزان کلسترول از ۳تا۴ (میزان طبیعی ۲/۶۰ تا۲/۲۰) متغیر بوده است؛ درمدت ۲ماه باروش تنفسی من و آرام خوردن غذا و بعد از اینکه مجددا کارکردکبد و تولید شیره‌های صفراوی- لوزالمعده را متعادل نمودم، میزان کلسترول به حد نرمال پایین رسیده که باعث شگفتی پزشک معالج می‌گردد.

این هم دلیلی دیگر بر پیروزی بیشتر روش من است.

تغییردادن عادات غذایی

همانطوریکه درخلال توضیح رفتارهایمان بر سر میز غذا مشاهده کرده‌اید نحـوه خـوردن غـذا مـهمتر اسـت ازآنچه که می‌خورند.

اگر روش من با جزئیاتی چند اجازه مصرف کردن تمام آنچه را که دوست دارید می‌دهد، ایـن روش در مـورد شرایطی که درآن غذا می‌خورید یعنی شرایط بدن و دفع به هنگام خوردن موادغذایی و سـاعات آن بسـیار جـدی است.

برای لاغرشدن، پنج قاعده اصلی وجود داردکه غیر قابل بحث است:

۱ ـ رژیمها را از خود دورکنید.

۲ ـ قبل از رفتن به سرمیزغذا استراحت کنید .

۳ ـ به آرامی غذابخورید.

۴ ـ لذت مزه وبوی غذا را کشف کنید.

۵ ـ به طورمنظم وبااعتدال غذابخورید.

رژیمها را ازخود دورکنید:

کلیه رژیمها منبع بی‌تعادلی، خستگی زیاد، عصبانیت، خشونت وحالت افسردگی هستند.

تمام رژیمها در ابتدا باعث کاهش وزن می‌شوند ولی به سرعت وزن کم شده از سرگرفته می‌شود و غالبـاً بـا چندکیلو بیشتر ازگذشته. هر رژیمی باعث کمبودها و اختلالات می‌گردد که غالباً مشکل و به کندی قابل اصـلاح هستند. رژیمهای تروریستی زیرین ازمظاهرآن هستند:

رژیم گیاهی: تمام موادحیوانی راقدغن می کند؛

نتیجه : برقراری تعادل دشواراست. ادامه طولانی مدت آن (مخصوصاً برای بچـه هـا)، کمبودویتـامین B_{12}، کلسیم واسیدآمینه که نتیجه آنها کمبودانرژی، خستگی ومشکلات گوارشی است را بدنبال خواهدداشت.

رژیم«کم کالری»: محدودیت میزان کالری ازطریق حذف شیره قندهای دیرهضم (نان، خمیر، برنج، سـیب زمینی).

نتیجه: پیگیری این رژیم مشکل است و موجب استرس می‌گردد زیرا باید کلیه موادغذایـی را بـه‌منظور عـدم تجاوز از کالریهای مجاز وزن نمود که خودباعث خستگی وحالت افسردگی می گردد.

رژیم ماکروبیوتیک[۳]: که براساس فلسفه آیین بودایی درچین پی ریزی شده است که به موجب آن غذاتقسیم می شودبه موادغذایی (منبسط کننده) ، سبزیجات سبز و قندهای تصفیه شده: میوه‌ها.
و موادغذایی (منقبض کننده) : غلات (آماده شده به وسیله بخاروروغن نباتی ونمک دریایی).
براساس این رژیم خوردن تمام موادحیوانی قدغن هستند. عمل ترکیب با آب برای بدن کمتر مفید درنظرگرفته شده است.
نتیجه: کمبودکلسیم و ویتامین A وC ، خارج شدن املاح معدنی ازبدن، خارج شدن آب، اختلالات عصبی، نباتی، خستگی، افسردگی، ضعف، زردشدن دندانها، شل شدن پوست، ریزش مو، شکستن ناخن؛ این رژیم فوق العاده خطرناک است.

رژیم هیپرپروتیدیک[٤]: رژیمی که مدروزاست؛ این رژیم براساس مصرف اضافی پروتئینهای بسته بندی شده، پودر، کرم یاسوپ ومکملهای ویتامین دار می‌باشد و نمکهای معدنی نیزدرآن است.
نتیجه: این رژیم باعث کاهش وزن می‌گردد که به بهای یک سوء تغذیه واقعی است که برای تعادل فیزیکی وروانشناختی خطرناک می‌باشد. خواب را مختل می‌کند و شخص را عصبانی و حساس می‌کند و هیچگاه نباید بدون مراقبت جدی پزشکی بکاربرده شود. برای موارد مخصوص چاقی به بیمارستان مراجعه کنید.

رژیم تجزیه‌ای (شلتون): فقط یک ماده غذایی مانند(سبزی، میوه، لبنیات، گوشت یا ماهیها) رابه مدت ۶ روزمی خورند؛ اثرآن سریع وچشمگیرولی خطرناک است.
نتیجه: افراط در مصرف موادغذایی برای جبران کردن. فرد سریعاً خود را مافوق وزن اصلی خود می‌یابد.

رژیم آتکن ATKINS : که براساس عدم امکان چربیهای غذایی پی‌ریزی شده و به چربی ذخیره بدون همراه داشتن قند تغییر می‌یابند و اجازه می‌دهد تا بدنهای چرب به دلخواه قندها را دفع کنند.
نتیجه: اختلالات جدی، کم آبی، افزایش میزان اسیداوریک، کاهش ویتامین C .
این رژیم خطرناک است و عود کردن مجدد آن اجتناب ناپذیر است.

رژیم مایو Mayo : برنامه غذایی خیلی سفت وسخت که روی برخی شرکتهای موادغذایی نقش بازی می‌کند و با حذف مواد لبنی و پروتئینی، ۴تا۶ عدد تخم مرغ درروز به مدت ۲ هفته دنبال می‌شود.
نتیجه: رژیم کم کالری وخسته کننده، کمبودکلسیم راسبب می شود و عصبانیت وحساسیت و اضطراب ایجاد می‌کند و اختلال در خواب را نیز سبب می‌گردد. این رژیمها جنبه راهنمایی دارند و یک قاعده تروریستی را در

---

۳ . رژیم غذایی که بر پایه استفاده از حبوبات، سبزیجات و میوه‌جات است
۴ . رژیمی که بر مصرف اضافی پروتئینها تأکید دارد.

اراده شکست ناپذیر بیمار جای‌گزین می کنند. آنها باعث افزایش میزان اسید در معده و در سطح مری می‌گردند و عملکرد طبیعی لوزالمعده وکیسه صفرا وکبد را هم نامنظم می‌کنند؛ همچنین روده‌ها را هم حساس کرده و منشاء اختلال در عملکرد سیستم عصبی نباتی هستند. هیچکس نمی‌تواند از قبل پیش‌بینی انطباق با موادغذایی عـادی را بنماید. بیمار غالباً گرسنه و بدون انرژی، افسرده، مضطرب و حساس است وکمترین مقاومت در برابر بیماری‌ها را دارد، خیلی زود عادات بد خود را ازسر می‌گیرد و خلق و خوی خوب خود، شادی زندگی و پتانسیل انـرژی‌های خود را از دست می‌دهد.

لاغرشدن بعد از اینکه همه رژیمها را امتحان کردند

ماری شانتال ۳۹ ساله، ۵ کیلو اضافه وزن ، متأهل

موردماری شانتال، موردبسیاری ازخانمهاست که همدیگررامی شناسند. داستان او را آنطوریکـه برایـم تعریـف کرده است، برای شما تعریف می‌کنم.

درتمام دوران بچگی می‌شنیدم که والدین و اطرافیانم مرتب برایم تکرار می‌کردند: مواظب باش چاق نشـوی؛ «چاق نشوی» برایم وسوسه‌ای شده بود. همیشه پدربزرگ و مادربزرگ را برایـم مثـال می‌آوردنـد کـه در طـول زندگیشان لاغر مانده بودند.

در۱۷ سالگی در یک سلف سرویس شروع به کارکردم. صبح زود بیـدار می‌شـدم و ناشـتایی را سـرهم‌بندی کرده و ۵ کیلو اضافه وزن پیداکردم؛ بنا به توصیه یک دوست به یک پزشک متخصص تغذیه در پاریس مراجعـه کردم . نسخه‌ای برایم نوشت، تا مدت ۳ ماه دارو، آمپول وکپسول ۶ باردرروزمصرف کنم و در مدت ۳ ماه از۵۶ به ۴۵ کیلو رسیدم . خوشحال بودم دوباره مثل موقعی که ۳۶ کیلو بـودم لبـاس مـی‌پوشـیدم، ولـی خیلـی خسـته و عصبانی شده بودم و به محض اینکه معالجه را قطع کردم دوباره و زنم بالا رفت. پیـش پزشـک رفتـم و دوبـاره همان معالجه را به مدت ۳ ماه شروع کردم.

این امر۳ سال ادامه داشت. بالاخره حساس و دچار افسردگی شده بودم؛ همه چیز را متوقف کردم و خیلی زود به ۵۹ کیلو رسیدم، یعنی ۳ کیلو بیشتر از اول. آنگاه سعی کردم از طریق «هومیوپاتی»[5] وطب سوزنی[6] و آهن ربـا درگوشها، خود را معالجه نمایم، اما هیچ نتیجه‌ای جز یک حالت خستگی و عصبانیت فزاینده نداشت.

در پاریس مستقرشدم وکاری در زمینه مد پیداکردم، در بین مانکنهای خیلی لاغر قرارگرفتم وتصمیـم گرفتـم مثل آنها باشم .بدون هیچ کمک، عملاً چیزی نمی‌خوردم و موفق شدم ۴ کیلو وزن کم کنم. اما این برایم کـافی نبود. پزشک دیگری نسخه دیگری برای معالجه ۳ ماهه با خوردن ۵ کپسول در روز و داروی کاهش اشتها همراه

---

۵ . روش ویژه درمان بیمار به وسیله تجویز مقادیرکم دارویی که مقدار زیاد آن علائم شبیه بیماری تولید می‌کند.

٦. acupuncture

با۲۰ جلسه تخلیه لنفاوی تجویز نمود. دریک ماه کمتر از۱۰ کیلو کاهش وزن پیداکردم اما به محض متوقف کردن معالجه، خیلی زودتر از قبل وزنم اضافه شد و ابتدا خستگی زیاد و سپس اختلال درخواب وگرفتگی عضلات پیداکردم.

سالهای بعد رژیمهای Atkins، Mayo ، scarsdale را امتحان کردم، امابی نتیجه بود.

وهیچ تأثیری روی من نداشت جز یک سلامتی تخریب شده، افسردگی زیاد، کبودی دور چشمها و یک رنگ پریده؛ بیش از پیش به هنگام غذا خوردن در رستوران یا پیش دوستان احساس درد می‌کردم و مدام از نفخ و یبوست رنج می‌بردم. پاها و رانهایم پر از سلولیت شده بود و خود را بیمار احساس می‌کردم. برای مبارزه با سلولیت ناچار شدم از روش «مزوتراپی[۷]» کمک بگیرم.

نتیجه: خونمردگی و درد پاها را به دنبال داشت.

مرحله بعد رژیم سوپر پروتئین براساس بسته‌های کوچک پروتئین بود. به کمک این شیوه درمدت ۶ماه وزنم به ۵۶ کیلوکاهش پیداکرد.

احساس خوبی داشتم ولی به محض اینکه خوردن بسته‌ها را متوقف می‌کردم دوباره اضافه وزن پیدا می‌کردم و بالاخره از مرز ۶۰ کیلو گذشت. بعد از مدتی، در تلویزیون Pierre Pallardy را دیدم که به طورخستگی ناپذیری همان زمینه های مربوط به رژیم غذایی وبهداشتی زندگی رابیان می‌کرد؛ یکی از کتابهایش را خریدیم و از شیوه بررسی مسأله وزن او دچار شگفتی شدم . این کتاب مرا به فکر واداشت.

روش او را اجرا کردم و بلافاصله خود را آرامتر و مطمئنتر احساس کردم و بعد از چند هفته ۳کیلو کم کردم، بدون اینکه خودم را از چیزی محروم کنم و بدون قرص و با شیوه طبیعی. چیزی که به من جرأت حرکت را داد این بود که عادت کردم که دوبار در هفته به استخر بروم، پیاده‌روی کنم و شروع به حرکت نمایم. دیگر از خودم شرم نداشتم.

امروز وزن حقیقی من بین ۵۳ تا۵۵ کیلو در نوسان است. درخودم و بدنم احساس خوبی دارم و دیگرخسته و افسرده نیستم و خودم را آنطوریکه هستم می‌پذیرم و وسوسه چاقی را ازدست دادم، حتی موقع غذاخوردن زیاد. دیگر هیچگاه از۵۵ کیلو فراتر نمی‌روم.

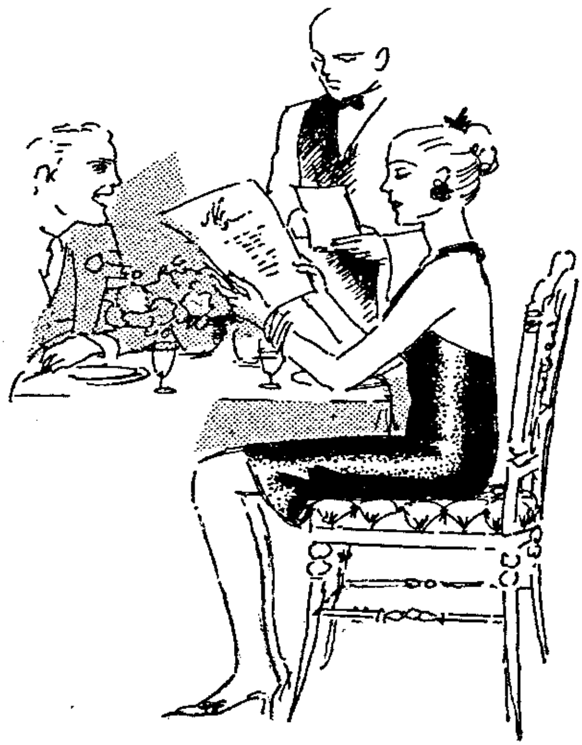
قبل از رفتن به سر میزغذا استراحت کنید

استراحت اهمیت اساسی داردواکنون متوجه شدیدکه استراحت اساس شیوه من است و بدون استراحت لاغر نخواهیدشد. اگر به حالت گرفته سر میز غذا بنشینید، معده شماکه ازطریق مغزکنترل می‌شود بلافاصله متحمل یک ترشح بیش از حد یا کاهش ترشح بیش ازحدشیره های صفراوی- لوزالمعده‌ای می‌گردد. مکانیسمهای جذب

۷. مزوتراپی یک روش درمانی است شامل تزریق حداقل دوزهای دارویی در منطقه دردناک

و دفع مختل می‌شوند و خیلی زود یک انسداد روده‌ای ایجاد می‌شود و کبد را مجبور می‌کند که برای علاج آن زحمت بیشتری متحمل شود. این نقش اوست که سموم وضایعات را دفع کند.

نتیجه: تقریباً بلافاصله اضافه وزن.



برعکس اگر ابتدا استراحت کرده و بعد غذا را میل کنید، روح آزاد می‌شود و جریان عادی شیره‌های صفراوی- لوزالمعده‌ای، چربیها و قندها را حل خواهدکرد. کبدکارخود را به‌طورکامل انجام خواهد داد و ضایعات و سموم دفع خواهند شد، در نتیجه اضافه وزنی درکار نخواهد بود.

تمام بیمارانی که به کمک ورزش تنفسی من موفق به تغییر شیوه غذا خوردن شدند بدون استثنا لاغر شدند. بنابراین تصمیم بگیرید در لحظات خاص و به دور از هر نوع استرس غذا را میل نمایید، قبل از اینکه سرمیز غذا

بنشینید. هنگام نهار هم مانند شام، یک بار دم و بازدم را با دنبال کردن توصیه‌های من برای بازکردن و متعادل کردن بیشتر سیستم عصبی نباتی انجام دهید.

قبلاً شماراحت بودید(کمربندرامحکم نمی بستیدوغیره). درته صندلی بنشینید و مانند تصویر زیر به راحتی از وقت خود استفاده کنید و پاها را روی هم نیاندازید. بعد از اینکه عمیقاً نفس کشیدید برای یک لحظه مشکلاتتان را فراموش کنید و فقط به آنچه که می‌خواهید بخورید، فکرکنید. اگر شب در منزل خود هستید، بعد از اینکه عمیقاً نفس کشیدید استراحت کنید.

به حالت خوابیده روی کاناپه، جلوی صفحه تلویزیون غذا نخورید. اگر نمی‌توانید از آن صرف‌نظرکنید برنامه‌ای که باعث راحتی شما می‌شود انتخاب کنید و ازکنترل از راه دور استفاده کنید و اگر می‌توانید، در خلال غذاخوردن به تلویزیون نگاه نکنید تا وزن دلخواه خود را مجدداً به دست آورید.

در دوران جوانیم وقتی که به عنوان خدمتکار در مزرعه کار می‌کردم، می‌دیدم که روستاییان قبل از اینکه غذا بخورند دور و بر چاه جمع می‌شدند، کت را درمی‌آوردند و دست و بازوی خود را با آب سرد می‌شستند. هیچگاه بدون انجام این مراسم که گاهی همراه با دعای شکرگزاری بود، سر میز غذا حاضر نمی‌شدند. امروز ضرورت یک تحقیق همزمان درباره استراحت واحترام عمیق برای طعام درآنجا را احساس می‌کنم. سیستم عصبی نباتی آنها متعادل شده و شبکه آزاد شده روستاییان به آسانی غذا را جذب می‌کنند و با وجود نهارهای خیلی زیاد و متنوع مطابق با مصرف انرژیشان به ندرت چاق می‌شوند. شبها برعکس، شام آنها خیلی سبک است.

من همیشه تکرار می‌کنم که استراحت کردن و سرمیز غذا نشستن اساسی است. فراموش نمی‌کنم که زندگی مدرن بافشارها و استرسهایش چیزها را تسهیل نمی‌کند و حتی در روستاها هم زندگی تغییر می‌کند، غالباً تند غذا می‌خورند، روی تراکتور غذا می‌خورند و در نتیجه چاق می‌شوند. من در میان بیمارانم تاجری را دیدم که رژیمهای متعددی را امتحان کرده بود، بدون اینکه موفق به لاغری شود؛ دخترش هم درهمین موقعیت بود، بنابراین هیچکدام ظهرها، یک غذای واقعی نمی‌خوردند. آنها یک مغازه موادغذایی را اداره می‌کردند و بر حسب نوبت بیدار می‌شدند تا به مشتریان خدمت کنند. دنبال دلیل اصلی چاق شدن رفتن بی‌فایده است؛

من اغلب در دفترکارم مادرانی را که موفق به لاغرشدن نمی‌شدند می‌پذیرفتم. آنها زندگیشان را برایم تعریف می‌کردند. هنگام نهار مانند شام، وقت نشستن و استراحت کردن نداشتند. آنها دایماً بین آشپزخانه و سالن غذاخوری رفت وآمد می‌کردند.

بچه‌ها زندگی پیچیده‌ای داشتند و دنبال کردن پرسشنامه من بی‌فایده بود: دلیل اصلی آن را می‌دانستم و احتمالاً تنها دلیل اضافه وزن آنها هم همین بود.

فزونی توزیع کنندگان اتوماتیک در محل کار را به عنوان یک بدبختی واقعی درنظرمی‌گیرم. بزودی آنها حتی غذاهای گرم و بدون بو را در محل کار به شماپیشنهاد می‌کنند، صف می‌بندند، انتظار قابل پیش‌بینی را محاسبه می‌کنند و بی‌صبر و حوصله می‌شوند.

دیگر نه صمیمیتی، نه بحث و گفتگویی و نه ارتباطی وجود ندارد و براساس برخی آمارها، ظرف ۱۰ سال دیگر ٪۵۰ از مردم که کار می‌کنند ایستاده غذا خواهندخورد و در هر ساعتی موادغذایی توزیع‌کنندگان را می‌خورند.

امروز در غذاخوریهای مدارس ودانشگاه‌ها وکارخانجات گرایش براین است که زمان غذاخوردن راکوتاه کنند.

معمولاً سر و صدا زیاد است و رنگها تند هستند؛ مصرف کنندگان در هر سنی باشند به یک شماره تبدیل می‌شوند و احساس تحقیر می‌کنند.

استراحت درکلیه این مواردکجاست ؟

به هر وسیله‌ای که شده سعی کنید از این دامها خود را دور نگه‌دارید. برای رسیدن به این هدف باید بتوانید زمان و فاصله نهار را طوری تنظیم کنید که شما را دور از استرس و عجله و احساس فوریت قراردهد و سعی کنید یک محل مناسب و در صورت امکان آرام پیداکنید. از غذا به منظور شارژکردن انرژی خود استفاده کنید. ساده‌تر آن است که به آن فکر کنید. من می‌دانم که بسیاری از شماها مشکل بتوانند عادات و دکور غذایی خود را به طور قاطع تغییردهند.پیداکردن دوستان شاد و خندانی که با آنها بتوان به استراحت پرداخت (خنده، پیاده‌روی واقعی شکم است) زیاد ساده نیست.

در هر صورت بعد یا قبل از هر وعده غذا، تنفس آرام را انجام دهید ومدت کمی را به شستشوی دستها و بازوهایتان اختصاص دهید. درمدارس، کارخانجات و ادارات دستشویی وجوددارد. متعجبم از اینکه می‌بینم تعداد اندکی از بچه‌ها و بزرگترها قبل از رفتن به سر میز غذا دستهایشان را می‌شویند. این یک بهداشت ابتدایی و یک عامل رفع خستگی است، در شرایطی که نمی‌توانید دکور را تغییردهید. اگر شما اسیر یک غذاخوری نامطلوب، پر سروصدا یا پر از دود هستید، باید بیشتر به تنفس اهمیت دهید. تنفس عمیق اولین وسیله رسیدن به رفع خستگی است.

در جامعه‌ای که سعی بر بهبود تولید دارند، متأسفانه اغلب اوقات فراموش می‌کنندکه محلهایی را برای سرگرمی بچه‌ها و بزرگترها درنظر گیرند، زیرا این نیاز به یک کار بیش ازپیش قابل رقابت و بدون درنظرگرفتن راحتی فیزیکی یا روانی دارد. این تمرینات است که شما را به افت وزن هدایت نموده و کمک بزرگی به شما خواهندکرد. استرس هر لحظه درکمین است . (دراین مورداگرشمادرست قبل ازغذا، دچار یک استرس شدیدی شدید و اگر ناگهان احساس کنیدکه مورد حمله قرارگرفته‌اید یا مضطرب شده‌اید به شما توصیه می‌کنم که خوردن غذا را ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت به تأخیر بیاندازید. زمان برگشت به‌حالت عادی از طریق تنفس موردنیاز رفع خستگی تاوقتی است که سیستم عصبی نباتی شماکارکرد جذب و دفع عادی خود را از سرگیرد.

آهسته غذا بخورید:

این قاعده ساده و واضح به نظرمی‌رسد، ولی من درباره آن قاطع وصریح هستم «برای کم کردن وزن بایداستراحت کنیدوآرام وآهسته غذا بخورید. وقتیکه تندغذامی خورید تحت هرفشاری که باشد (بیرون یا درون) موجب قطع انرژی و اختلال آنی در زنجیره واکنشهایی که درجریان گوارش وارد بازی می‌شوند، می‌گردد.»

این نکته‌ای است که من چندین بار در کتابهایم متذکرشده‌ام: کافی است یک ارگان بد کارکند یا خیلی سریع یا خیلی کندعمل کند که منجر به افزایش یا کاهش ترشح شیره‌های معدی، صفرا، آنزیمها و غیره می‌گردد و سیستم اعصاب نباتی نامنظم می‌شود. و عمل جذب هم مختل شده وتغییرات شیمیایی مواد افزایش می‌یابد و بدن از مواد غذایی خوب بهره کافی نخواهدبرد: نظیر پروتئین، چربی، قند، ویتامینها نمکهای معدنی وعناصرکمیاب بدن در هر دوحالت از ضایعات رنج می‌برد. این یک دریچه باز برای اختلالات کارکردی، خستگی فیزیکی و اخلاقی است ونتیجه این اختلال کارکردها، افزایش وزن است؛ بنابراین غذاخوردن با عجله و با حالت عصبانیت، اشتباه بزرگی است.

بعضیها همیشه این احساس را دارندکه گرسنه هستند و برای خود فشار می‌آورند. آب یا آب انگور زیاد می‌نوشند و چون رفع خستگی و ریتم آن سرمیزغذا کند می‌شود با خود به توافق می‌رسند. این یک امرقطعی است و نه فقط به شما اجازه می‌دهدکه باخود در هماهنگی باشید بلکه مسؤلیت و مدیریت مبادلات واحساس خوب بودن در پوست خود را هم برعهده می‌گیرید. آهسته غذاخوردن یعنی ابتدا غذا را خوب جویدن. اگرمعده غذا را به صورت ناجویده دریافت کند باید تدارک کار اضافی را برای تغییر این خمیرمایه که آنراکیموس می نامند ببیند، گوارش کند می‌شود و خیلی زود انسداد مسیرهای صفراوی- لوزالمعده‌ای ایجاد می‌گردد.

درمدت کم وبیش طولانی یک التهاب معده یا یک بیماری عملکردی روده‌ای (بیماری قابل معالجه سیستم عصبی نباتی) ظاهرخواهندشد. بنابراین لقمه غذا باید به وسیله دندانها برای مخلوط شدن با بزاق در درون دهان جویده شود.

در حقیقت بزاق شامل آنزیمهایی است که گوارش برخی موادغذایی ومخصوصاً نشاسته وتغییر نمک اسید ایودر و کلرات را شروع می‌کنند. وقتی تند غذا می‌خورید بزاق به وسیله غدد بزاقی ترشح نمی‌شود و نمی‌تواند نقش خود را ایفاکند؛ موادغذایی که بد هضم شده باشد ، عمل روده‌ها را که مسؤلیت به پایان بردن جویدن را برعهده دارند و توزیع آنها را تضمین می‌کنند مختل می‌کند. مواد غذایی وارد خون می‌شوند و ضایعات و سموم از طریق مدفوع دفع می‌شوند. روده خسته باعث تولید یک التهاب روده (کولیت) می شودکه تغییرات شیمیایی بیش از حد و اضافه وزن فوری را به دنبال خواهد داشت.

نقش دهان و آنزیمهای بزاق درجریان تغییر موادغذایی، اخیراً موضوع تحقیقات خیلی پیشرفته‌ای شده که نقش این آنزیمها را برجسته می‌کند، آنقدرکه تاکنون به آن فکر نمی‌کردند، بنابراین جویدن موادغذایی، درخلال حداقل ده ثانیه مخصوصاً وقتی که خام باشند، اساسی است.

لذت طعم وبوی غذاها رادوباره بدست آورید:

آنزیمها را فراموش کنید، سر میز غذا راحت بنشینید، آهسته غذا بخورید وریتمهای گذشته محیط خانوادگی رادوباره بدست آورید.همچنین ازآنچه که می خوریدآگاه باشیدوازتمام حواس کمک بگیرید. این تعادل حساسیت که زندگی مدرن پیش ازپیش آنرا تهدید می‌کند، اهمیت زیادی در شکار نیروهای اضافی دارد. خوردن غذا به طور راحت و آهسته فکر را باز می‌کند و یک سری احساسات و انگیزه‌های کوچک و لذات فراموش شده را به شما می‌دهد؛ چه کسی تاکنون مشاهده نکرده است که بعدازیک غذای خوب دوستانه، کمروییها، درآنچه که «آنرا حرارت ارتباطی» می‌نامند ناکام نشده باشند؟

(به این دلیل است که غذاهای مخصوص فرانسوی، موفقیت زیادی دارند). خیلی صادقانه فکرمی‌کنم تغییراتی که من برای عادات غذایی پیشنهاد می‌کنم می‌توانند در پاره‌ای موارد به اندازه جلسات روانکاوی مفید باشند. وقتیکه استراحت کرده، سرمیزغذا می نشینید وبه آرامی غذامی خورید، باشگفتی استفاده از کلیه حواستان را به دست می‌آورید و حس بویایی را که نقش آن صرفاً به بیدارکردن اشتها محدود نمی‌شود را به حرکت درمی‌آورید؛ بخشی از مخاط بینی که ناحیه بویایی نامیده می شود مغز را ازکیفیت موادغذایی آگاه می‌کند.

از بوییدن غذا وقتیکه آنرا سرو می‌کنید تردیدی به‌خود راه ندهید. اگرخوشبو است و اگر از بوی آن خوشتان می‌آید، به راحتی و بدون زحمت آنرا هضم می‌کنید، اما اگر از بوی آن خوشتان نمی‌آید آنرا نچشید، چون شما را مریض می‌کند. اگر به نظرتان سالم می آید ولی بی‌نمک است و مورد پسند شما نیست، با مصرف آن خطر اختلالات سیستم عصبی نباتی وجود دارد (مع ذالک نباید در غریزه درمانی که شیوه‌اش روی استفاده انحصاری از احساسات طبیعی پی‌ریزی شده یادر Luminotherapie «پرتودرمانی» که را با ظرف بلورین سرو می‌کنند قرارگرفت).

شخصاً آنچه را که برایم می‌آورند مدت زیادی آن را می‌بویم و بشقاب را جلوی بینی‌ام می برم وچندثانیه‌ای بویی را که از آن خارج می‌شود عمیقاً می‌بویم. در رستوران با قبول خطر آن به عنوان یک غذای اصلی گاهی اوقات انتخابم را عوض می‌کنم، به طوری که هیچگاه بعد از خوردن غذا در رستوران تاکنون ناراحت نشده‌ام. هنگام خرید نیز به همین طریق عمل کنید. در انتخاب میان دو محصول، همیشه محصولی را که بوی خوبی دارد انتخاب کنید؛ خود را فریب ندهید.

از وقت خود استفاده کنید و به آنچه که می‌خورید قبل از اینکه آنرا داخل دهان بگذارید نگاه کنید. گاهی اوقات کافی است فقط به یک غذا یا یک محصول از پشت شیشه نگاه کنید تا طعم وبوی آن را حدس بزنید و آنگاه به طرف آن کشیده می‌شوید.

چون بوهای دوران کودکی در عمق بدن ما وجود دارند، حافظه عینی ما خاطرات خوب و بد را نگه‌می‌دارد و گاهی به طور ناخودآگاه نقش یک شروع کننده را بازی می‌کند یا برعکس برای اشتهای ما نقش ترمز کننده را دارد.

به طعم موادغذایی توجه کنید، همانطوریکه گذشتگان این کار را می‌کردند؛ هیچ چیز غم‌انگیزتر از غذاهای آماده، پیش ساخته و آب‌گرفته (کنسروشده) که بازار را پرکرده‌اندنیست، از غذای سریع که برخیها آن را «غذای آشغال دانی» می‌نامند گرفته تا موادغذایی توزیع‌کنندگان خودکار.

به طورکلی این غذاها نه بو دارند و نه طعم. آنها ساخته شده‌اند تا سریع بلعیده شوند، باید صندلیهای این رستورانهای سریع بچرخد، راحت نیستند. ظرف وظروف معمولاً پلاستیکی هستند وهمه چیزبرای مصرف سریع درست شده است .

هیچگاه تسلیم این شیوه رستوران که ازکشور دیگری یا از آمریکا آمده است نشوید، جایی که احساس خودی نیست، جایی که افراد چاق را در هرگوشه خیابان می‌بینید و هیچگاه لاغر نمی‌شوند. لذت آهسته خوردن غذاهایی را که دوست دارید و خوش‌مزه هستند را بدست آورید؛ شما دارای فیبرهای حسی هستید که در دو سوم داخلی زبان قرارگرفته‌اند و از طریق هیپوتالاموس به برخی نقاط قشرخارجی مغزکه طعم هر ماده غذایی بلافاصله درآن مشخص می شود مربوط است. از این فیبرها استفاده کنید.

جامعه مدرن ما بیش ازپیش ما را به جلو هل می‌دهد و ساعات کاری بیش از پیش اجباری را بر ما تحمیل می‌کند. در مقابل این گرایش که شما را از ارزشهای سنتی دورمی‌کند مقاومت کنید، ارزشهایی که غالباً آنها را در یک معنویت متفاوت دنبال می‌کنند.

رییس مشهور یک رستوران سه ستاره «پیر گانیر» می‌نویسد که بزرگترین غذا فقط می‌تواند غذای عاطفی باشدکه بایستی آنرا در یک فضای نشاط‌آور چشید، بنابراین حتی اگر هر روز نهار و شام را در یک رستوران سه ستاره میل می‌کنید، حداقل تا آنجایی که ممکن است جو خوبی را انتخاب کنید.

در اوقات منظم و به طور متعادل غذا بخورید:

غذا را آهسته و نیز منظم بخورید. روز را باید به سه وعده غذا که در یک ساعت مشخص صرف می‌شود تقسیم نمود. ناشتایی باید به عنوان شروع کننده انرژی باشد؛ به دنبال آن الزامی است که در هر پنج ساعت غذا را با دو عصرانه در فاصله آن به منظور نگهداری منظم انرژی و اجتناب از«خستگی ناگهانی» (کاهش قندخون) و اضافه وزن فوری و نامنظم سیستم عصبی نباتی بخوریم، زیرا اگر شیره‌ها سریعاً وارد معده خالی شوند به جداره‌ها حمله کرده و اسید تولید می‌کنند و سیستم عصبی نباتی را دگرگون می‌کنند.

کارگران خوب درک کرده‌اند: آنها به طورهمزمان سه وعده غذای اصلی خود را از طریق « غذای مختصر سنتی» تکمیل می‌کنند که براساس صرف انرژی فیزیکی پی‌ریزی شده و ریتم موادغذایی نیز تمرکز ذهنی را تسهیل می‌کند. من این رویه را به روشنفکران نیز توصیه می‌کنم. توزیع بد غذا در طول روز بسیار ناجور است. (خوردن تدریجی، گرسنگی مفرط، غذای فراوان غالباً علامت یک اضطراب سرکوفت شده است) سیستم عصبی نباتی هیچگاه استراحت نمی‌کند؛ ترشحات صفراوی لوزالمعده‌ای مختل شده‌اند؛ کبد اشباع‌شده و دیگر نمی‌تواند چربیها را دفع کند، لذا موجب انسداد و اختلالات کارکردی روده ویبوست می‌گردد و مدام درحال خستگی مفرط هستیم وهمین امرموجب اضافه وزن فوری است.

دام دیگر یعنی بی‌اشتهایی که مأمنی علیه تـرس ازگرسـنگی اسـت و ترشـحات صفـراوی- لوزالمعـده‌ای را تحریک می‌کند، در دراز مدت باعث بحرانهای گرسنگی مفرط می‌گردد.

متعجبم از اینکه بیش از پیش و به کرات شاهد بازشدن ساندویچ‌فروشیها که از هر سو مشتریان را بـه سـوی یک سری محصولات مضر و چاق‌کننده با مصرف آسان (چیپس، شکلات، بیسکویتهای خشک، شور یـا شـیرین، بادام زمینی و شیرینیجات) هدایت می‌کنند هستیم. این محصولات مصرفی در طول روز و حتی در شب بـه نظـر من خطر واقعی را ایجاد می‌کنند و مانع عمده‌ای برای روش طبیعی لاغری می‌باشند. به هر بهایی که باشد از آن اجتناب کنید.

فرانسوا، ۵۸ ساله ، ۲۲کیلواضافه وزن

فرانسوای ۵۸ ساله، صاحب چندین رسـتوران درحومـه ومسـؤل یـک گروه ورزشـی، آدم سـرزنده‌ای اسـت و هیچگاه به سلامتی خود توجهی نداشته است.بعد از یک هشدار قلبی، پزشـکان بـه اوتوصیـه نمودندکـه خـود را لاغرکند، ولی فرانسوا نمی‌توانست فکر رژیم را تحمل کند. او به زندگی با غـذای زیـاد، بـودن در بیـن دوسـتان وجشنهای شبانه متکی بود. برای او دوستی و صمیمیت اساس زندگی بود.

ورزشکار قدیمی دیگر هیچگونه فعالیت بدنی نداشت و میزان قند وکلسترول او به طورخطرناکی بالا می‌رفت؛ نفس تنگی او افزایش می‌یافت. اگر وزن کم نمی‌کرد، حمله قلبی جدید او را تـهدید می‌کـرد. دوسـتانش بـه وی پیشنهاد کردند که با من مشورت کند.

اولین جمله‌اش این بود: مخصوصاً مرا در رژیم قرار ندهید، چون خیلی آنرا دنبال کردم ولی بی‌نتیجه بود.

وقتیکه برایش توضیح دادم که از نظرمن هر رژیمی مصیبت‌بار است، بلافاصله آرام شد و احساس کـردم کـه سربه هوا بودن را ازدست داده است. برایش توضیح دادم که می‌خواهـم مـیزان علاقـه او را بـه گوشـت، الکـل، دوستان و ورزش تغییر دهم.

دراین صورت بدون هیچگونه تغییری در عادات غذایی در بین دوستان و صرفاً با تغییر برخی رفتارها سر مـیز غذا و نفس کشیدن طبق روش من، لاغرخواهدشد. در بررسیهایی که به عمل آوردم با یک شکم خیلی بادکرده ، دردناک و درحـالت ناسـالم برخوردکـردم. چندجلسـه‌ای کـه دردفترکـارمن حضـور پیـدا کـرد دلیـل آن اختـلال درکارکردهای عادی بخشی از بدن بود زیرا ازنظر خودش او نقش بازی می‌کرد، درحالی که هر ساعت تمرینـهای مرا انجام می داد و استراحت کرده سر میزغذا می‌رفت.

آنچه را که می‌خورد بهتر انتخاب می‌کرد و وقت صـرف آن می‌نمـود و از روغـن سرخ‌شـده،خامـه، غذاهـای سبوس دار وپنیرخوردن درپایان غذا اجتناب می‌نمود و به نوشیدن دو لیوان الکل سرمیزغذا اکتفا می‌کرد.

او ریتم طبیعی خود را بازیافته بود. فرانسوا در سه هفته اول ۵ کیلو کم کرد و در ماه اول ۱۰ کیلو .

میزان کلسترول وی شدیداً پایین آمده بود و دیگر تنگی نفس نداشت. خود را بهتر احساس می‌کرد و خلق وخوی خوبی داشت و خطر قلبی از او دور شده بود.

باتوافق پزشکانش داروهایش راکم کرده بود و بدون داروی خواب آور می‌خوابید وکمتر خرناس می‌کشید. اکنون اوفقط ۷ کیلو اضافه وزن دارد و در مسیرخوبی قرارگرفته است.

غذا خوردن به شیوه‌ای دیگر

به کمک روش من یعنی «تنفس عمیق» شما راحت‌تر سر میزغذا می‌نشینید. همیشه در یکساعت مشخص غذا می‌خورید و از آنچه که در درونتان می گذرد آگاه هستید. موادغذایی را که برایتان مفید و مناسب هستند می‌شناسید. درصورت امکان به کمک جدول (مواد غذایی اسیدی یا اسیدساز)، اهمیت حفظ تعادل اسید و باز را به خوبی درک می‌کنید. اولین کاهش مثبت این رفتار جدید را مشاهده کرده‌اید: سیستم عصبی نباتی درحال یافتن تعادل مجدد خود می‌باشد و مسأله جذب و دفع شما بهبود می‌یابد؛ خود را بهتر احساس می‌کنید. تاکنون فقط وزن کم کرده‌اید، اما این فقط نقطه شروع است .اکنون امکان ادامه این نتایج مثبت رابه شما خواهم داد تا اینکه به یک کاهش وزن مهم با خوردن غذا به شیوه‌ای دیگر برسید. قبلاً آنچه را که درباره رژیم غذایی فکرمی‌کردم گفته‌ام؛ بیشتر آنها سبب کاهش وزن می‌شوند، ولی در تمام موارد دوباره کیلوهای کم شده با چندکیلوی اضافی از سرگرفته خواهدشد، مخصوصاً وقتی که رژیم راقطع کنید. چرا ؟

چونکه این رژیمها، ایجاد ناتوانی و اختلالات مضر و غالباً طولانی خواهندکردکه به دشواری قابل اصلاح هستند. آنها بیش از حد الزامی هستند و ایجاد استرس می‌کنند. همچنین تطابق جدید تدریجی با موادغذایی طبیعی راپیش بینی نمی‌کنند؛ بنابراین بدن ما به هریک ازموادغذایی زیرین احتیاج یومیه دارد:

پروتئینها، چربیها، ویتامینها، موادمعدنی، عناصرکمیاب، فیبرها و آب که نمی‌توان از آنها صرف‌نظر نمود.

پروتئینها یا پروتیدها

اینها مولکولهای بزرگ متشکل اززنجیره هایی ازاسیدهای آمینه هستند. پروتئینها برای تشکیل وتوسعه وتجدیدبافتهای بدن لازم وضروری هستند. بنابراین آنها ازیک اهمیت حیاتی برخوردارندچونکه قبلاً در بدن ذخیره نشده‌اند.آنها می‌توانند ریشه حیوانی داشته باشند (تخم مرغ، گوشت، ماهی، پنیر، شیر) یا گیاهی (غلات، سبزیجات خشک، دانه‌ها). این ماده حتی در بافتهای زنده بچه‌ها درخلال رشد و برای بزرگترها به منظور بازسازی سلولها لازم وضروری به نظر می‌رسد؛ برای لاغرشدن باید پروتئین مصرف نمودتا بدن اجازه سوختن چربیها را با حفظ توده عضلانی بدهد.

تخمین می‌زنندکه باید به طور متوسط ۷۰ گرم پروتئین در روز معادل ۱۵٪ جیره غذایی روزانه مصرف نمود. مواظب مصرف پروتئین اضافی باشید.

قندها

این قندها یا هیدراتهای کربن مرکب از اکسیژن، هیدروژن وکربن هستند. دو نوع قند وجود دارد:

قندهای زودجذب که به طورکلی از مواد باطعم شیرین تشکیل شده‌اند عبارتند از قندها، شیرینیها، عسل، مرباها و میوه‌ها.

و دیگر قندهایی که دیر جذب می‌شوند عبارتند از: نشاسته یا مواد نشاسته‌دار، غلات تغییریافته به صورت گلوکز از طریق گوارش: نان، خمیر، برنج، سیب‌زمینی. قندها برای عضلات انرژی تأمین می‌کنند. جیره متوسط قند۴۰۰گرم در روز معادل ٪۵۰ جیره غذایی روزانه است.

مواظب عوارض مصرف اضافه قندهای زودجذب باشید(خستگی مفرط، کاهش قندخون و اضافه وزن).

چربیها

مقصود چربیهایی است که تمام بدنهای چرب را در بر می‌گیرد، خواه ریشه حیوانی داشته باشد یا گیاهی. چربیهای حیوانی ازکره، گوشت و ماهی چرب به وجود می‌آیند؛ چربیهای گیاهی در روغنهای گیاهی، کره گیاهی و برخی میوه‌های تازه یا خشک وجوددارند. موادغذایی دارای چربی به طبیعت اسیدهای چرب که آنها را تشکیل می‌دهند بستگی دارد و برخی از آنها نمی‌توانند به وسیله بدن تأمین شوند و فقط مواد غذایی می‌توانندآنها را تأمین کنند.

چربیها می‌توانند به عنوان یک منبع انرژی در بدن ذخیره شوند زیرا آنها با قندها در تلاش عضلانی که سوخت آنان را تأمین کنند شرکت دارند.

جیره متوسط چربیها: ۸۰ تا ۱۰۰ گرم در روز معادل حداکثر ٪۳۰ جیره غذایی روزانه است. روغنها و چربیهای پخته را با احتیاط مصرف کنید.

ویتامینها

ویتامینها دربدن فقط به مقداربسیارکم وجوددارند، با وجود این آنها برای عملکرد بدن لازم و ضروری هستند و بدن قادر به ساختن و یا حتی ذخیره کردن آنها به جز دوتا از آنها (ویتامینAوD) نیست، لذا ناچاراً باید آنها را از طریق موادغذایی تأمین نمود.

هرگونه نقص درویتامینهامسؤل اختلالات می‌باشدوهرویتامینی کارکردویژه ای دارد: بنابراین به علت ویتامینهای متعدد است که موادغذایی، مخصوصاً باید متنوع باشند. همیشه تکرار می‌کنم که از مصرف بی‌رویه ویتامینهای ساخته شده باید اجتناب نمود. این خوددرمانی بدون تجویز پزشکی و بدون تجزیه وتحلیل قبلی می‌تواند در نهایت نتایج مهم و اثرات مخالف با آنچه که در جستجویش می‌باشید داشته باشد. احتقان کبد منجر به اختلال عملکرد دستگاه عصبی نباتی می‌شود و افزایش اسیدیته موجب خستگی کلی و اضافه وزن خواهدشد. ویتامینهای ساخته شده هیچگاه نقش کاتالیزور ویتامینهای طبیعی را بازی نخواهندکرد، درعوض هرچند سابق

درباره آن تردیدداشتند، اما امروزه می‌دانیم که حرارت وبنابراین پختن، نه تنها ویتامینها را از بین نمی‌برد (بجز ویتامینC)، بلکه آنها را نگهداری و در دمای پایینتر منجمد می‌کند و قسمت اعظم آنها را نگه می‌دارد. ویتامینها را در میوه‌ها و سبزیجات، ماست، تخم مرغ و شیر می‌توان یافت.

نمکهای معدنی وعناصرکمیاب

اینها فلزات موجود با مقدار بسیارکم هستند وگاهی اوقات در حالتی که مقدار آن اندک باشد بسیاری از واکنشهای شیمیایی و آنزیمی اتفاق نخواهند افتاد، مانند آهن، گوگرد، منیزیم، مس، نقره، کلسیم وفسفر که امروزه آنها را به خوبی می‌شناسیم و می‌دانیم که مانند ویتامینها نقص یا کمبود آنها منبع اختلالات مهمی هستند، زیرا برای اینکه مبادلات و واکنشهای سوخت وساز مواد غذایی به طورطبیعی صورت گیرند، نه تنها ضروری بلکه الزامی هستند. به جرأت می‌توان گفت هرکدام نقش خود را بازی می‌کنند، ولی برخی از آنها فقط وقتی عمل می‌کنندکه یک یا چند تای دیگر نیز حضور داشته باشند.

همه آنها از طریق موادغذایی متنوع شامل مقداری گوشت، مواد لبنی، سبزیجات و میوه‌ها تأمین می‌شوند. باید از مصرف مکملهای شیمیایی جذب نشده بدون تجویز پزشک اجتناب نمود چون می‌توانند اختلالاتی را در افزایش یک ماده یا بی‌تعادلی ماده دیگر نسبت به دیگری ایجاد کنند.

فیبرها:

منشاء فیبرهای مواد غذایی، گیاهان هستند. آنها نقش مهمی را در سلامتی ما ایفا می‌کنند. کیفیت آنها مانند اثراتشان روی سیستم گوارش متفاوت می‌باشد. آنها می‌توانند عبور مواد از روده را بهبود بخشند و اجازه دهند تا علیه یبوست بجنگند؛ همچنین اگر به میزان زیاد (مثل سبوس) مصرف شوند می‌توانند نفخ یا تحریک مخاط روده را ایجاد کنند. سبزیجات و میوه‌های طبیعی و تازه مسلماً ارجحیت دارند.

آب:

آب ضروریترین ماده حیاتی و تشکیل دهندهٔ اصلی بدن انسان است. ۷۵٪ بافتها را آب تشکیل می‌دهند.

ما باید ۲/۵ تا ۳ لیتر در روز آب مصرف کنیم، خواه به صورت نوشیدن و خواه همراه با غذا خوردن، چونکه تمام مواد غذایی آب در بردارند (نوشیدن۱ تا ۱/۵ لیتر مایعات در روز کافی است). مگر در مواردی که کارهای دشوار انجام دهیم.

داروهای لاغری سلامت بدن را به خطر می‌اندازند:

بعضیها بدون نظر پزشک سعی می‌کنند کمبودهای مواد غذایی یا عدم تعادل در خوردن را با خوردن مکملهای شیمیایی (ویتامینها) جبران کنند؛ این اشتباه بسیار بزرگی است زیرا با این کار کبد، کلیه و طحال خود

را مسموم می‌کنند؛ تیرویید و سیستم هورمونی را نامنظم می‌کننـد وخـود را در یـک حـالت افزایـش یـا کـاهش تحریک‌پذیری می‌یابند، آن وقت تمام متابولیسم جذب و دفع مختل می‌شود.

بعضی از پزشکان برای بیماران خود نسخه عصاره تیروئید می‌نویسند. اثـر ایـن دوزهـا تـیرویید را بـه حـالت استراحت می‌گذارد. اگر این غده از لحاظ کلینیکی و بیولوژیکی طبیعی باشد بی‌فایده و خطرناک اسـت، از طرفـی دیگر این عصاره‌های تیرئیدی گلوکز را در خون افزایش داده و بنابراین دیابت ایجاد شده کبد را خسته و خلق و خو را نامنظم می‌کند و حتی می‌تواند منبع مشکلات قلبی ـ عروقی گردد. دکتر (آلبرت فرانسواکرف)[8] اسـتاد مـن در بیمارستان سن میشل (saint Michel) می‌نویسد: «در شرایط طبیعی هیـچ دارویـی لاغـر نمی‌کنـد»، بنـابراین مواظب برخی افراد با نفوذ باشید که تمام امکانات دارویی را به منظور ترکیب یک ماده غذایی با میزان مشـخص و متنوع و خوب انتخاب شده بدون کمک خارجی بکار می‌برند تا کـل انـرژی را کـه بـرای غنی‌کـردن سـلولها و برقراری مجدد سلامتی بدن بدان نیاز دارند به همراه داشته باشد.

مواظب آرامبخشهاو ضداضطرابها باشید

در پاره‌ای از مواردکه از نظرپزشکی مجاز تشخیص داده شده، این داروها اجازه عبور از یک مرحلـه دشـوار را می‌دهند، ولی متأسفانه بدان عادت می‌کنند. امروز تمایل بر این است که آنها را بـه هنـگام مشـکلات کـوچـک بکاربرند زیرا اغلب بیش ازپیش به دنبال آن هستند که برای حل مشکلات به دارو پناه برنـد، لـذا دارو بخشـی از زندگی آنان می‌شود. باید الزاما در درازمدت به کمک یک ماده غذایی طبیعی واکسیژن دهی خوب و یک فعالیت بدنی متعارف موفق به حذف آنها گردند.

بااین بهااست که ازلحاظ روانشناختی وفیزیکی درسلامتی خواهیم ماند.

شاید شما بی‌اطلاع باشید، زیرا آرامبخشها نه تنها کارکردهای سیستم عصبی راکند می‌کنند، بلکـه همچنیـن عملکردسیستم عصبی نباتی را خراب کرده و فرایند جذب و دفع را نیز مختل می‌کنند.

نتیجه: انسداد فوری که منجر به اضافه وزن می‌گردد.

تعداد بیمارانی که تحت درمان آرامبخشها بودند و روش مرا پیگیری کرده‌اند و موفق شـده‌اند تـا بـا تصدیـق پزشک معالج خودکلیه داروها راحذف کنند، غیرقابل شمارش هستند.

لاغرشدن سرمیزغذا

عادات غذایی جدید شما وقتی با مفهوم هستند که توأم با یک لذت همیشگی سـرمیزغذا رفتـن باشـند. ایـن لذت از هنگام صبح و با ناشتایی شروع می‌شود.

8-Docteur , Albert, Francois creff

ناشتایی لاغری

دیگر هیچگاه با مایعاتی نظیر(قهوه، چای، شیر، آب میوه یاسبزیجات، شکلات) یا موادنیمه مایع چون (ماست، ماست کیسه، پنیرسفید، ذرت و شیر) ناشتایی را شروع نکنید.

باجامدات شروع کنید:

نان کامل یا نان دهات

یک پروتئین : تخم مرغ، ژامبون، سینه مرغ، پنیر.

پروتئینهای مصرفی درصبح ازتوجه به سوی شیرینیجات ممانعت به عمل می‌آورند.

دلایل چهارگانه برای شروع ناشتایی باجامدات

- جامدات به جای اینکه نوشیده شوند قرچ و قروچ می‌کنند و فرد سیر می‌شود.
- جامدات ترشحات معده‌ای کمتر از مایعات تولید می‌کنند.
- جامدات نقش فیلتر و اسفنج را برای مایعات یا نیمه مایعاتی که بعداً خواهیدخورد بازی می‌کنند.
- مایعات یا نیمه مایعات که در ناشتا خورده می‌شوند خیلی زود غذای جویده شده را رقیق می‌کننـــد و حملـه سریعی را در سطح معده شروع می‌کنند و پیلور را باز کرده وپایین بردن شیره‌های گوارشی را در اثنی‌عشـر و روده تسریع می‌کنند و ترشح شیره‌های صفراوی ـ لوزالمعده‌ای را کـه از آنجـا خسـتگی، انسـداد و اضافـه وزن ناشـی می‌شود مختل می‌کنند.

کلیه مزه های شیرین راحذف کنید

- این امر ممکن است شما را متعجب کند، ولی خیلی زود آنرا انجام می‌دهید و آنقدر آسان انجام می‌گیرد که اثرات آن قطعی و آشکار و فوق‌العاده می‌باشد و تا ۴۸ ساعت حساس هستند.
- بنابراین از موادغذایی با طعم شیرین اجتناب کنید: شکلاتها، شیرینیها، حبوبات. همچنین مرباها، میوه‌هـای پخته، کمپوتها، عسل، آب میوه و آب سبزیها را هم حذف کنید. ناشتایی که در هتل‌ها یـا قطارهـا، هـواپیماهـا و حتی در بیمارستانها داده می‌شوند از طریق تجمع مواد اسیدساز یا شـیرین بـرای سـلامتی انسـان تحریـک‌پذیـر هستند: آب میوه، قهوه، شیرقهوه، چای، شیرچای یا لیموشیرین، حبوبات، مربا، عسل؛ آنها در بیمـارکردن و چـاق شدن سهیم هستند.

ناشتایی لاغری بایستی اشتها آور، باثبات، بدون طعم شیرین، قنددار و پروتئین‌دار باشد.

شب قبل

شب قبل از اینکه بخوابید به وسایل سرمیزغذا فکرکنید: بشقاب، کارد، چنگال برای خوردن جامدات، فنجـان، ظرف برای مایعات.

- ناشتایی رابه عنوان یک وعده غذایی واقعی درنظرگیرید. درحقیقت این شروع لاغری است: باید برای بدن ۲۵٪انرژی روزانه یا بیشتر را برحسب میزان فعالیت شما تأمین کند.

صبح

سوختن لاغری ازصبح شروع می شود: سیستم عصبی نباتی شمابایدبه محض بیداری موادغذایی لازم برای سوختن را داشته باشد وگرنه درخلال روز به کندی کارخواهدکرد و حذف مواد زاید و سموم را که باعث خستگی فیزیکی و روانشناختی خواهندشد، بلوکه خواهدکرد.

ناشتایی به شما اجازه می‌دهد ساعت بیولوژیک خود را تنظیم کنید و ریتم طبیعی خود را بازیابید. تعادل شما به تنظیم غریزی سایر مواد غذایی روزانه بستگی دارد. با یک ناشتایی خوب که به هنگام استراحت می‌خورید، فرایند لاغری دنبال خواهدشد. ناشتایی را در مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بعد از بیداری به حالت نشسته، بخورید.

ناشتایی لاغری من اثرات شفابخش غیرمنتظره‌ای روی روماتیسم، حالات خستگی، افسردگی، التهاب مخاط حلق وبینی، آسم، بیماری پسوریازیس (یک بیماری التهابی پوستی)، آلرژیها و اگزما[۱] دارد و در موارد متعددی رشد تب‌خال را متوقف می‌کند. مطمئنم که این معالجات مستقیماً به کاهش میزان اسیدیته و عامل فساد روده‌ای و سوءهاضمه مزمن و یک حالت عصبی مربوط است.

آنچه را که نباید انجام داد

خوردن ناشتایی به هنگام بیرون آمدن از رختخواب :

ناشتایی خوردن در تختخواب و در یک موقعیت کم و بیش راحت و خم‌شدن به جلو باعث برخورد عضلات به هم شده و عملکرد معده و شیره‌های صفراوی را کند می‌کند، چون بدن آماده نیست و مسیرهای صفراوی لوزالمعده‌ای تنبل هستند.

در ناشتا آب بنوشید، آنطوریکه بعضیها توصیه می‌کنند نوشیدن آب موجب می‌شود ترشحات و اسیدهای معدی را که درخلال شب ساخته شده‌اند با خود ببرد. افزایش ترشح شیره‌های گوارشی بدون اینکه چیزی داخل معده جویده شود موجب یک اضافه وزن می‌شود.

آنچه را که باید خورد

نان یک یا دوقرص به تناوب درهفته.

نان کامل، نان غلات، نان دهات، نان جو

از سرخ کردن نان اجتناب کنید چون این امر سبب افزایش اسید می‌گردد. قسمت سوخته نان به همان اندازه مضراست که سیگار و به سرعت پیلور را باز می‌کند و میل به مصرف را افزایش می‌دهد.

خوردن نان را شروع کنید زیرا تنها تجربه شما از یک گوارش ناهماهنگ (نفخ، یبوست) می‌تواند شما را از کیفیت نانی که مناسب شماست بهترآگاه کند.(حتی بهترین متخصصین تغذیه در این‌مورد با من هم عقیده‌اند).

اگر نان مورد علاقه‌تان را در نانوایی پیدا نمی‌کنید، نانوایی‌تان را عوض کنید.

نان یکی از عناصر پایه‌ای مواد غذایی است. این یک قند دیرهضم مانندخمیر، برنج و سبوس است.

برخلاف آنچه که اغلب می‌گویند نان باعث چاقی نمی‌شود و خیلی خوش هضم است، اگر آنرا خوب بجویید. هضم خمیرنان سفید، نان خیلی تازه و داغ و برشته، نان سبوس و غیره خیلی سنگین است. من آنها را توصیه نمی‌کنم.

من ترجیح می دهم کمی بیات باشد چون قند دیرهضم و همچنین پروتئین و ویتامینهایی ازگروه B به همراه دارد.

روی نان اندکی کره بمالید،ولی از مصرف کره نباتی یا کره (دیرهضم) اجتناب کنید؛

---

۱ . م. یک بیماری التهابی پوستی است.

حتی برای کسانی که بخواهند وزن کم کنند، کـره بـرای بـدن آنـها لازم وضـروری است و شـامل برخـی اسیدهای چرب و ویتامین A با ارزش برای پوست بدن وچشم می‌باشد.

پروتئینها

هر روز پروتئینهای مختلفی را بخورید.

یک تخم مرغ نیم بند، خواه به صورت املت یا نیمرو، مخصوصاً تخم مرغ سفت و سرخ کرده نباشد (چون در صبح و همچنین در هنگام روز خیلی دیرهضم است، زیرا شیره‌های هاضمه مشکل بتوانند به آنها حمله کننـد.) دو یا سه عدد تخم‌مرغ در هفته هیچگاه میزان کلسترول شما را اضافـه نخواهدکـرد، برخـلاف برخـی نظرهـا. شـما می‌توانید به تهیه گیاهان معطر اقدام کنید مانند شویت، جعفری (به جدول گیاهان معطرصفحه ۱۳۹ کتـاب نـگاه کنید).

گوشت سفید :

سینه مرغ، بوقلمون یا یک قطعه ژامبون کم چربی (از خوردن ژامبون دودی خیلی شور خودداری کنید)

یا یک قطعه ماهی کم چربی (از خوردن ماهی دودی، ماهی شور و ماهی باروغن خودداری کنید)

یا یک قطعه پروتئین پنیر بز خشک (از خوردن پنیر تازه، چرب یا تخمیرشده اجتناب کنید)

یا ماست طبیعی : (از خوردن لبنیات شیرین یا لبنیاتی که مربا یا میوه به آن اضافه شده باشدخودداری کنید.)

میوه‌ها

هرروز میوه بخورید.

میوه تازه فصل: سیب، گلابی، هلو یا شلیل که پوست آنها را می‌توان گرفت. یک خوشه انـگور، گیـلاس کـه خواهید شست؛ از نوشیدن آب میوه‌هایی که شما را از گوشت میوه محروم کند خودداری کنید.

یا یک میوه خشک به مقدارکم: بادام، انجیر، فندق، وغیره مصرف نمایید.

میوه زود هضم‌تر از آب میوه است. یک میوه رسیده (کمتراسیددار) فصل را که زیاد لـه نشـده باشـد انتخـاب کنید و پوست آنرا بگیرید. میوه را بعد از غذا مصرف کنید. آنرا خوب خوردکنید تا با کمک بزاق قابل هضم‌ترگردد. به این طریق، اسید میوه درمحیـط اسـیدی معـده مخلـوط خواهـد شـد و در ایـن صـورت خسـارات کمـتری را ایجادخواهدکرد، زیرا سیستم عصبی نباتی درحدنهایی راندمان (بازده) خود می‌باشد.

وقتی که وزن موردنظر شما تثبیت شد، می‌توانید اگر طعم آنرا دوست دارید، میوه مصرف کنید یا صبح یـک آب میوه بنوشید اما در پایان ناشتایی؛ (به شرط اینکه درآخرین لحظه آب آنرا بگیرید و به آرامی بنوشید).

آنچه که باید بنوشید

مخصوصاً بعد از خوردن غذا، مایعات، آنهم به مقدار کم نه خیلی گرم و نه خیلی سرد بنوشید.

- یک نوشابه کاسنی دار
- یا یک نوشابه حبوبات دار
- یا یک دم کردنی
- یا یک چای سبز

از نوشیدن دم کردنی حساسیت‌دار لاغری، ملین یا مخلوطهای تند و بدمزه بپرهیزید. عموماً دم‌کردنی گلها یا گیاهان آرامبخش را انتخاب کنید: مانند گل شاپسند، یا گل بابونه یک یا دوبار در هفته

کوکتل من: یک سوم اکلیل کوهی«Romarin »، یک سوم آویشن«thym »، گل مریم«Sauge » درصورت امکان شیرین نباشد یا بیش از یک حبه قند استفاده نشود.

هرگیاهی خاصیت ویژه دارد و باید بپذیریم که مصرف خوب آنها، بهترین وسیله هیدراتاسیون هستند و غالباً آنها مواظبت می‌کنند همچنین باید پذیرفت که خوردن آنها در شرایط نامساعد ممکن است اثر معکوس داشته‌باشد روی عصبانیت، اسهال، سوختگی، استئومالاسی[2] (عدم معدنی شدن استخوانها)، التهابهای معده ناشی از مصرف بیش از حدگیاهان یا گلها به این بهانه که فلان نویسنده مشهور از آن تعریف می‌کند، حساب نمی‌کنند؛ اگر مواد لبنی برای شما دیر هضم هستند، آنها را جداکنید.(به صفحه ۱۳۳ کتاب نگاه کنید)

درطول دوره لاغری از خوردن ناشتایی که شامل حبوبات و موادلبنی باشد خودداری کنید.

از نوشیدن قهوه ، شیرقهوه ، چای،شیرچای و چای لیمواجتناب کنید. (صفحه ۸۳کتاب)

اگر نمی‌توانید از خوردن قهوه یا چای صرفنظرکنید، فقط در پایان ناشتایی یک فنجان چای طبیعی (بدون شیر یا لیمو) بنوشید، اما اگرممکن باشدبه تناوب یک روزدرمیان نوشیدنی توصیه شده رابنوشید.

من مطمئنم روزی که بدون چای یا بدون قهوه سپری شود اختلاف زیادی از لحاظ عصبانیت و ازنظر گوارشی احساس خواهیدکرد.

تأخیرهای همیشگی

اگر ساعت زنگ نزد یا اگر دوباره به خواب رفتید و نیم ساعت بیشتر بخوابید بدون خوردن ناشتایی فاجعه‌بار است. بدون تردید شما جزو افرادی هستید که همیشه تأخیر دارید و بدون اینکه متوجه باشید از یک احساس مجرمیت رنج می‌برید. این احساس در تمام طول روز اسیدیته موادغذایی شما را افزایش خواهد داد و یکی از عوامل اضافه وزن فوری و مداوم است.

(با ۲۰ دقیقه زودتر بیدارشدن همه چیز عوض خواهدشد و همچنین وزن شماهم).

اگر نمی‌توانید به طرق دیگری اقدام کنید همراه خود چند قرص نان غلات یا نان کامل با کمی سینه مرغ و یک تکه ژامبون یا پنیر بیاورید. شما آنرا در محل کارتان خواهید خورد. بدانیدکه نوشیدن در ناشتایی الزامی

---

۲ ـ م. سخت نشدن استخوانها

نیست، مخصوصاً اگر مقصود نوشیدن قهوه یا یک فنجان چای یا آب‌میوه باشد. قهوه یا چای ناشتا، زهر واقعی هستند و اگر در حالت استرس نوشیده شوند خطرناکتر هستند و اگر نمی‌توانید از آن صرفنظرکنید، ابتدا استراحت کنیدبعدبنوشید.

برای ورزشکاران ، کارگران وروشنفکران:

یکی از بهترین ناشتاییها برای لاغرشدن و سرحال بودن عبارتست از:

یک ظرف برنج سفید که با یک فندق کره آنرا کامل کنید

یا یک بشقاب ماکارونی با یک فندق کره وهمراه باگیاهان معطر(جعفری، ریحان، زبادکوهی «گیاهی ازنوع موسیر»، گشنیز) و اگر وقت دارید چند سبزی پخته با بخار به آن اضافه کنید.

افزایش قنددرهرسنی باعث چاقی می شود:

توجه شما را به این اشتباه کلاسیک درباره اثرات مخرب افزایش وزن جلب می کنم .متأسفانه این یک ریسک است که ازطریق آن بچه هایی که طبیعتاً شکموهستندناآگاهانه درمعرض خطرقرارمی‌گیرندکه بعداً معرفی خواهندشد. اگراین مورد قبلاً مطرح نبوده است، نامنظمی در متابولیسم و یک بی‌توجهی غالباً خطرناک، ممکن است تا مرحله چاقی پیش برود؛ این مورد در آمریکا که مصرف قند قابل‌توجه است بسیار رایج است و مدت کمی است که درآسیا نیز به همین منوال است. خوردن نامنظم قند از ناشتایی شروع می‌شود: مانند نوشابه شیرین، شیرینی، عسل و مربا.

صبحها به سرعت و با هیجان به نانوایی یاقهوه خانه می روند، دم کرده، شکلات یا نان شکلاتی، قهوه یا چای شیرین می‌خورند.ظهر برای غذای اصلی اشتها ندارند، لذا پروتئین و سبزیجات را ردمی‌کنند.

خوردن تدریجی : نان وکره و دسر(بازهم قند) و یک نوشابه گازدار می‌نوشند. لیموناد و آب میوه می‌نوشند، علاوه برآن قهوه یا سیگار !

نتیجه : بعدازظهرها : عصبانیت، ناراحتی، تعجیل و خستگی و نبود تمرکز.

آدامس، شیرین‌بیان و تنقلات می‌خورند و به دوستشان وعده نوشیدن چای می‌دهند و یک شیرینی اشتهاآور می‌خورند (بازهم شیرینی). عصر : خوردن اشتهاآورها: کاکائو، بیسکویت.

آنگاه سرمیزغذا بدون گرسنگی، خسته و نفخ کرده حاضر می‌شوند.

شب : عرق‌ریزی وخوابهای بد، اضطراب، بیخوابی؛ و به دلیل انسداد و سنگینی و صبح به دشواری برمی‌خیزند.

شاید شما این توصیف را نمایشی بدانید ولی برای من اندکی مبالغه‌آمیز است و شما خواهید فهمید چرا؟

وقت زیادی به خوردن یک ناشتایی مفصل اختصاص می‌دهید تا بدون قند در ریتم غذا در ساعات منظم وارد شوید، زیرا بدین طریق خود را از این افزایش وزن بیچاره‌کننده نجات خواهید داد.

قهوه یاچای: دوستان تقلبی صبح

در جدول موادغذایی اسیدساز صفحه ۳۵ کتاب چای و قهوه درخط اول قرار دارند. این امر شما را مضطرب می‌کند. من به واکنش شما عادت کرده‌ام؛ بسیاری از بیماران به من می گویندقهوه من، چای من، هیچوقت نمی توانم ازآن بگذرم؛ مطمئن باشیدصحبت از حذف قهوه یا چای نیست، بلکه صرفا کم‌کردن مصرف آنهاست که ضرری برای سلامتی شما نداشته باشد.

من اغلب درکتابهایم خطراتی را که نوشیدن قهوه و چای به مقدار زیاد برای بدن دارند تشریح کرده‌ام.

محرکها، پادزهری برای خستگی هستند و برای مدت کوتاهی انرژی و احساس خوب بودن را تأمین می‌کنند. متأسفانه نتایج منفی نظیر بی‌خوابی، تپش قلب در اثر افزایش ضربان قلب و بدنبال این احساس تحریک اضافی غالبا خستگی می‌آید، آنگاه یک قهوه دیگر می‌نوشند یا یک چای برای تحریک مجدد، و این است مفهوم درگیری. بنابراین چای و قهوه می‌توانند مسؤل افزایش هیجانات، اضطراب و خشونت باشند.

کارکرد اضافی غدد و ارگانها و اعضای داخلی بدن به خاطرآن است، زیرا اینها ادرارآورهای قوی هستند و حذف مقدار زیادی از نمکهای معدنی و موادغذایی را از طریق ادرار و عرق ریزی سبب می‌گردند. آنها می‌توانند منشأ اسهال باشند زیرا مخاط روده‌ای را تحریک می‌کنند. درکشورهای گرمسیر چای و قهوه حرارت بدن را بالا می‌برند، تعریق را زیاد می‌کنندکه موجب حذف سریع اثرات مضر آنها می‌شود و در مقایسه با کشورهایی با آب و هوای معتدل بهتر تحمل می‌شوند.

آنها باعث افزایش ترشح غدد معدی می‌گردند و سوختگی، ترشی و دردهای معده‌ای را ایجادمی‌کنند و در نهایت سبب التهاب معده (گاستریت) می‌گردند.

مصرف چای وقهوه به مقدرزیاد:

باعث اضافه مصرف قند می‌گردند و همچنین موجب رفع اسپاسمی که پیلور را بازکند و در نتیجه افزایش عملکرد شیره‌های صفراوی ـ لوزالمعده‌ای شده و یک بیماری روده‌ای عملکردی را سبب می‌گردد.

همچنین باعث قطع اشتها می‌شود و این از دلایل دیگری است که هیچگاه ناشتا آنرا توصیه نمی‌کنم.

قهوه وچای را هیچگاه نباید ناشتا نوشید: اینها دوستان تقلبی و شروع‌کننده‌های بدی هستند: ازلحاظ تجربه من می‌دانم که حذف کردن قهوه یا چای امروز و فردا دشوار است و حتی گاهی غیرممکن است. من آگاه هستم که این غالبا مثل حذف عادات عمیقی است که در خود فرد وجود دارد.

در اینصورت شگرد دیگری بکار برید، یعنی خود را به نیم فنجان چای در پایان ناشتایی قانع کنید و بعد از نهار نیم فنجان دیگر. بدین طریق شما از حداکثرکیفیتهای گوارشی و محرکی قهوه وچای استفاده کرده‌اید و از ضرر و زیان آن به دورخواهیدبود. لازم به یادآوری است که قهوه «عربیکا» از لحاظ کافیئین از قهوه روبوتا ضعیفتر است و دیگر اینکه چای نباید بیش از سه یا چهار دقیقه دم بکشد! بیش از این مدت درصدتئین آن (معادل کافیئین) به طورقابل ملاحظه ای افزایش می‌یابد.

بنابراین به شماتوصیه می کنم درهرصورت قهوه ،چای وکاسنی که درآن یک محرک طبیعی واحیاکننده سیستم عصبی نباتی وجوددارد که به حذف کردن چربیها و هضم وآرام کردن سیستم عصبی مرکزی کمک می‌کند را به تناوب میل کنید.

کاسنی از نوشابه‌های ایده‌آل در خلال دوره لاغری شمابادم کرده ها وچای سبزمی باشد.

حالت بدتر: شیرقهوه

هنگام هضم، شیر مخلوط با قهوه به توده سخت باهضم دشوار تغییر پیدامی‌کند. بعضی معده‌ها آنرا تحمل نمی‌کنند و ایجاد ناراحتی، تهوع و نفخ می‌کنند که اختلالات سوءهاضمه مزمن موادغذایی را به همراه دارد و عامل چاق شدن شکم واضافه وزن است.

خیلی از بچه‌ها که باید خود را از مضرات شیرقهوه حفظ کنند صبحها آن را به شیوه والدین خود می‌خورند.

آب میوه یاآب سبزیجات

آب میوه معرف بخش بی‌تعادل میوه یا سبزی است: گوشت میوه یا فیبرهای مهم برای یک گوارش خوب حذف شده‌اند. برای بدست آوردن یک لیوان پر، چندین میوه یا سبزی لازم است. بنابراین بسیار نادر است ۴ یا ۵ میوه را به دنبال هم بخورند. آب‌میوه قسمت بی‌تعادل ۴یا۵ میوه یا سبزی را تأمین می‌کند.

برای اینکه آب میوه‌ها فروش خوبی داشته باشند، مزه ترش آنها را با اضافه کردن مقدار زیادی شکر پنهان می‌کنند. آب میوه‌ها غالباً خیلی غلیظ هستند و می‌توانند اختلالات گوارشی ایجادکنند مانند(آب گوجه فرنگی). حالت دراماتیک‌تر عبارتست از فکرنکردن به نارسایی کبد(سیروز) یک فرد که هیچگاه یک قطره الکل را از طریق آب هویج جذب نکرده باشد.

لاغر شدن با حذف قهوه و آب میوه در ناشتا

جورج ۴۳ ساله، ۳۰ کیلو اضافه وزن، متأهل، آشپز

مانند خیلی از رؤسای آشپزخانه‌ها، جورج به طور نامنظم و همیشه ایستاده و با عجلهٔ زیاد غذا می‌خورد و بیش از پیش احساس تنگی نفس می‌کند، عصبی است و احساس سنگینی درپاهایش دارد. او گروه کارگران آشپزخانه را سرپرستی می‌کند.

وجود ۴۰ نفر مستخدم برای او مسأله‌ای شده است. در اندک زمان روش مرا بکار گرفت و عمل بلعیدن را متوقف کرد و به دفعات منظم و با پرسنل خود قبل از سرویس غذا می‌خورد. الکل را بجز دو لیوان شراب در نهار

خانوادگی در روزهای یکشنبه مصرف نمی‌کند . او همزمان غذای سبوس دار، کره پخته، آرد سفید، شیرینیجات و پنیر در پایان غذا را از خود دورکرده است.

در مدت ۶ ماه جورج ۲۵ کیلوگرم کم کرد بدون اینکه هیچگاه گرسنه باشد. از گوشت پرندگان، ماهی، گوشت کباب‌شده، سبزیجات و میوه‌های تازه و یک قرص نان در هر وعده غذا و مخصوصاً یک بستنی بدون خامه به عنوان دسر تغذیه می‌کرد.

کم کردن آخرین ۵ کیلو از همه مشکلتر بود؛ در مدت دو ماه با اراده تمام به آن دست یافت ولی موفق نمی‌شد وزن خود را حفظ کند. گاهی سه کیلو اضافه می‌کرد و دو کیلو کم می‌کرد. دوباره چهار کیلو اضافه می‌کرد و غیره. با لحن ناامید کننده‌ای به من تلفن زد به او ثابت کردم که مقصر صبحانه‌اش بوده که همیشه یک قهوه تلخ و بعد آب گریپ‌فروت ناشتا می‌خورده است که از این طریق مواد اولیه‌ای به جدارهٔ معده حمله‌ور می‌شود و سیستم عصبی نباتی را نامنظم می‌کند. به او فهماندم که اهمیت صبحانه مفصل محافظت پرده مخاط دیواره‌های معده است؛ پس از این باید هر روز یک یا دو قرص نان با کره و پروتئین، پنیر و تخم مرغ بخورد، سپس یک میوه فصل به جای آب میوه بخورد و فقط قهوه‌اش بود که نمی‌توانست از آن صرف نظر کند. این صبحانه شروع کنندهٔ لاغری و دلیل آخرین کیلوهایش بود؛ شکم او شفا یافت و قطعاً وزن ایده‌آل خود را بدست آورد.

عصرانه در ساعات ۱۰ یا ۱۶/۳۰

برای لاغر شدن مهم این است که هیچگاه گرسنه نباشیم، به همین دلیل است که در صورت مصرف انرژی فیزیکی یا فکری توصیه می‌کنم که در فواصل سه وعده غذایی روزانه به طور منظم یک یا دو وعده عصرانه تکمیلی هم مصرف کنید.

متوجه باشیدکه مقصود یک عادت غذایی نیست، بلکه پاسخی است به یک مصرف انرژی ویژه یا احتمالاً به یک استرس خشن؛ همچنین می‌توان به خود اجازه خوردن یک عصرانه را نیز داد. مثلاً اگر ناشتایی را صبح خیلی زود می‌خورید و تا موقع نهار بیش از ۵ ساعت وقت می‌گذرد (و به همین طریق اگر شام دیر صرف شود) به این طریق بدن ما صبور خواهد شد و کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) پیدا نخواهیم کرد.

واکنش ناشی از ترشح انسولین میزان قند خون را کاهش می‌دهد و باعث افزایش تولید اسید خواهدشد و سپس به جدار روده حمله کرده و احساس خستگی ناگهانی ایجاد می‌کند .برای مبارزه با کاهش قند خون، باید قند مصرفی به شکل قندهای دیر جذب باشد نه قندهای سریع‌الجذب نظیر (شیرینی‌جات، عسل، مرباجات) که فقط تصور آرام کردن گرسنگی را می‌دهند .قندهای سریع‌الجذب اثر خیلی موقتی دارند، زیرا یک واکنش جدید انسولینی ایجاد شده و وارد یک دایره بی‌انتها می‌شود. شیرینی حلزونی شکل و فراورده‌های لبنی شیرین است که اضافه وزن تضمین شده را سبب می‌گردد، در نتیجه عصرانه نباید هیچگونه مواد لبنی مایع و نه نیمه مایع

وهیچگونه موادغذایی شیرین را دربرداشته باشد و همچنین جایگزینهای غذایی را که در داروخانه‌ها موجودند بکارنبریم و آنها را دور بریزیم و برعکس ازحافظه بچگی کمک بگیرید و قرص نانهای عصرانه را به‌یاد بیاورید.

عصرانه زیر را به شما توصیه می‌کنم:

- یک قرص نان با یک بسته شکلات سیاه مربع شکل (مخصوصاً غیر از شکلاتهایی که محتوی شیر، بادام، فندق و میوه‌های خشک باشد).
- یا یک قرص نان با یک تکه پنیر یا پنیر بز.
- یا سینه مرغ یا (یک تکه ژامبون)
- یا یک موز خرد شده بدون شکر.

عصرانه موجب می‌شود در ریتم غذایی خود باقی بمانید و ساعت بیولوژیکی خود را تنظیم کنید و سبب اجتناب از خوردن تدریجی یا تند خوردن غذا می‌شود. همچنین خاصیت آرام کردن اضطراب، محرومیت، عصبانیت و احساس مجرمیت را دار د.

به من باور کنید عصرانه نقش مفیدی را ایفا می‌کند به شرطی که محرکهایی مثل چای، الکل، سیگار و آرام بخشها را که مجبور هستیم در موقعیتهای عاطفی ویژه از آنها استفاده کنیم به همراه نداشته باشد (قهوه و چای به عنوان نوشیدنیهای کولادار، یک عامل تکمیل چربی دستگاه گوارش هستند که مسئول انسداد روده و اختلال در خواب و در نهایت اضافه‌وزن می‌باشند).

من طرفدار خوردن عصرانه برای لاغرشدن هستم به شرط اینکه به صورت عادت درنیاید.

چه کسانیکه کارهای تولیدی انجام نمی‌دهند و چه آنهایی که در سایه استرس، عواطف قوی و ناامیدی هستند آنچه را که در این‌باره خوانده‌اند فراموش می‌کنند.

ناهار:

در منزل یا خارج از منزل (رستوران، غذا خوری، سلف سرویس و غیره) از دامها بپرهیزید و تعادل غذایی خود را با مراجعه به جدول مواد قلیایی و اسیدی یا مواد جایگزین آنها حفظ کنید.

همیشه کیفیت را بر کمیت (خیلی غنی، خیلی شیرین، خیلی چرب) ترجیح دهید و در صورت امکان مواد غذایی خود را متنوع کنید.

به این طریق بدن شما تمام آنچه را که برایش لازم است در آن خواهد یافت و بهتر دفع خواهدکرد.

در منزل از پیشنهادات صورت غذا (صفحهٔ۱۴۸ کتاب) وطرز تهیه (صفحه ۱۵۷ کتاب) الهام بگیرید. قبل از هر چیز قویاً مخالفت خود را با موارد زیر اعلام می‌دارم:

ـ کلیه مواد غذایی شیرین، شور، یا شیرینیهایی که در داروخانه‌ها فروخته می‌شود تمام رژیمهایی که فقط برای یک نوع ماده غذایی اهمیت قایل است، بدین‌طریق باعث نامنظمی ترشح شیره‌های صفراوی ـ لوزالمعده‌ای از طریق تولید ناکافی یا اضافه کردن آنها می‌شود.

این جایگزینهای غذایی و این رژیمها سریعاً به جذب و دفع بد، ضایعات و سموم منتهی شده و برای همیشه یک اضافه وزن (حتی اگر برای مدتی موقت شاهد از دست دادن چند کیلویی باشیم) پیدا می‌کنیم.

ناهار مانند هر وعدهٔ غذایی دیگر باید با جامدات شروع شود:

از خوردن کلیهٔ نوشابه‌های اشتها آور ، الکل دار، گازدار که بر پایهٔ آب میوه یا آب سبزیجات تهیه شده باشد بپرهیزید.

همینطور بیسکویتها، کاکائو، بادام میوه‌های خشک و غیره را نیز شامل می‌شود .

هیچگاه در حالت ناشتا الکل ننوشید. سر میز غذا وقتی که شروع به خوردن غذامی‌کنید می‌توانید نوشیدنی بیاشامید: مثلاً یک لیوان آب معدنی یا آب انگور، نه بیشتر، که کم‌کم آن را خواهید نوشید.

در هر وعده غذا: قند، پروتئین و چربی بخورید:

مواد غذایی اصلی ناهار شما یک پروتئین یا یک ماده قندی خواهد بود.

به این انتخاب موارد زیر را اضافه کنید: قند به مقدار کم یا پروتئین به مقدار کم یا کمی چربی، سبزی پخته یا سبزی خام.

مواد غذایی اصلی را متنوع کنید:

یک روز پروتئین را به مقدار زیاد ترجیح دهید و روز دیگر قند (گلوسید) را برحسب موقعیت خود در غذاخوری، رستوران یا جایی که غذا می‌خورید. یک نگاه ویژه هم به صورت غذایی که میل در شما ایجاد می‌کند بیافکنید.

مقدار قند را کم کنید بدون اینکه بطورکامل آن را حذف کنید و بالعکس.

موقع ناهار قندهایی که دیرجذب می‌شوند (گلوسیدها) عالی هستند، زیرا انرژی لازم را برای بعدازظهر به همراه خواهدآورد. در این صورت عصر اشتهای کمتری خواهیدداشت و شام را سبک خواهیدخورد و این بار برای پروتئین که جذب خوبی را برای شما تضمین می‌کند برتری قایل شوید.

اولین مثال:

پایه: قند به دلخواه، یعنی یک ظرف ماکارونی یا برنج یا سیب زمینی

به علاوه

پروتئین به مقدار کم: ماهی یا مرغ یا گوشت سفید یا ژامبون کم چرب

به علاوه

یک گردو کره برای سبزی یا کمی روغن با سالاد.

به علاوه

گیاهان معطر به دلخواه.

دومین مثال:

پایه: یک ظرف پروتئین به دلخواه، مرغ یا ماهی یا گوشت سفید یا گوشت قرمز.

به علاوه

قند به مقدار کم: یک تکه نان یا سیب زمینی یا دو تا سه قاشق برنج یا دو تا سه قاشق ماکارونی.

به علاوه

سبزی پخته یا خام که در وسط یا پایان غذا خواهید خورد.

به علاوه

یک گردو کره برای سبزیجات یا کمی روغن برای سالاد.

به علاوه

گیاهان معطر به دلخواه

سومین مثال:

پایه: یک ظرف پروتئین به دلخواه، مرغ، ماهی، گوشت سفید یا قرمز.

به علاوه

مواد قندی به مقدار کم: یک قرص نان یا سیب زمینی یا دو تا سه قاشق برنج یا دو تا سه قاشق ماکارونی.

به علاوه

یک سبزی پخته یا خام که در وسط یا پایان غذا خواهیدخورد.

به علاوه

یک گردو کره برای سبزیجات یا کمی روغن با سالاد.

به علاوه

گیاهان معطر به دلخواه

پنیر را برای ناشتایی نگذارید، معمولاً پنیر را در پایان غذا می‌خورند.

خود را از دسر محروم نکنید:

اما عاقل باشید و دسرهایی را که بر پایهٔ آرد سفید (حتی شیرینی خانگی) است یا دسرهای خامه‌دار، قند شـیر و دسرهای الکل‌دار را از خود دور کنید.

دسرهای زیر را ترجیح دهید:

یک میوه رسیده فصل (اسیدکمتر دارد) که پوست آن را خواهید گرفت و به آرامی خواهید خورد.

ـ یک سالاد میوه بدون الکل و شکر، اما از خوردن گلابی که هضم آن سنگین است، اجتناب کنید.

ـ بستنی طبیعی، بدون اضافه کردن خامه بهم زده، مربا، شربت، میوه خشک یا تکه‌های کوچک یا دانـه‌های رنگی و شیرین با تمام اسانسها.

ـ ماست طبیعی

ـ خامه با شکلات خانگی بدون شکر و بدون آرد.

ـ کلوچه با گندم سیاه به شرط اینکه در این روز از خوردن سـایر گلوسـیدها (قندهـای دیرجـذب) در همـان وعده غذا خودداری کنید.

بعد از نهار:

به منظور آماده‌کردن فرایند یک هضم خوب موارد زیر را انجام دهید:

اگر در منزل غذا می‌خورید آشپزخانه را مرتب کنید و ظروف غذا را بشویید.

ـ دست و ساعد خود را به مدت دو یا سه دقیقه با آب بشویید و مخصوصا با آب سرد نشویید که جریان هضم را قطع می‌کند.

ـ دندانها را مسواک بزنید، حتی بدون خمیر دندان (داشتن مسواک درساک یا کیف دستی بسیار ساده اسـت)، زیرا مسواک زدن دندانها فرایند هضم خوب را تسریع می‌کند و دوباره غدد بزاقی را تحریک می‌کند؛ آب بزاق هم جریان هضم را تسریع می‌کند. اگر در بین دندانها مواد غذایی بماند حتـی اگر نـامریی باشـد، آب بـزاق بـه طـور نامحسوسی اسید می‌سازد و بنابراین هضم را مختل می‌کند.

ـ از دراز کشیدن یا خواب آلودبودن در یک صندلی دسته‌دارخودداری کنید.

ـ ده تا سی دقیقه پیاده روی کنید.

ـ بعد از نهار از ورزشهای سخت، نظیر جهش، مسابقه و ژیمناستیک بپرهیزید.

ـ باید حداقل دو ساعت بعد از غذا برای تمرین ورزش صبر کنید و اگر یک ورزش سـنگین باشـد بـاید سـه ساعت منتظر ماند.

شام:

زود شام بخورید یعنی تقریباً دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب. اگر ساعت۲۲ می‌خوابید، حداکثر ساعت ۱۹/۳۰ شام بخورید.

اگر نیمه شب می‌خوابید حدود ساعت ۲۱/۳۰ شام بخورید. بدین طریق فرصت خواهید داشت تا آن را هضم کنید.

باید قبل از اینکه درازبکشید و به خواب بروید مواد غذایی ا ز معده خارج شده و در سطح اثنی عشر خوب جذب شود.

مواظب خوردن سوپ و آش در شب باشید. آنها مواد غذایی را رقیق می‌کنند و پایین آمدن شیره‌های هاضمه را در روده‌ها تسریع می‌نمایند.

غالباً آنها خیلی داغ هستند و موجب بلع هوا در معده و تولید نفخ و نیز کندی عمل گوارش می‌گردند.

بسیاری از بیماران من که در جستجوی لاغری هستند با حذف سوپ ، یکساعت و نیم تا دو ساعت خواب بی‌دغدغه را بدست آورده‌اند.

سوپها حجم معده را زیادکرده، باعث چاقی می‌شوند: احساس سیرشدن نمی‌کنند و سعی می‌کنند بیشتر بخورند. (بعداً هم از نفخ وگاز معده رنج می‌برند.) سوپها غالباً ازقبل برای مصرف چندین روز آماده شده‌اند. آنها بایستی مانند سبزیجات به محض اینکه پخته شدند مصرف شوند چون اسیدی شده و تبدیل به اسید و سموم می‌گردند.

شام هم باید مانند ناهار کامل باشد اما اندکی سبکتر.

شما ازجامدات شروع کنید. موادغذایی پایه شام شما می‌تواند یک ماده قندی یا یک پروتئین باشد.

مثال، پایه : یک ظرف پروتئین به دلخواه مانندماهی، گوشت پرنده یا گوشت سفید.

ازخوردن گوشت قرمزکه یک ماده غذایی محرک است وتخم مرغ درشب اجتناب کنید. (بدانیدکه پروتئین‌ها شامل اسیدآمینه لازم برای بدن هستند (تریپتوفان) که پیش‌ساز سروتونین، (هورمون خواب) می‌باشد) به‌علاوه قند به مقدارکم: سه قاشق ماکارونی یا برنج یا یک نصفه سیب زمینی

به علاوه

یک سبزی پخته (دروسط یادرآخر) یایک سالادکاهوی سبز

به علاوه

یک گردو کره برای سبزی یا روغن برای سالاد

به‌علاوه

گیاهان معطرتازه به دلخواه

ازکلیه سس‌های مایونز، خامه تازه وسس‌های سنگین هضم اجتناب ورزید.

در خلال غذا اگر تشنه هستید، آب معدنی بنوشید.

یک لیوان آب انگور (اگرترش نباشد) برای خواب مناسب است.

- یک کمی آب معدنی (فقط یک لیوان به منظور جلوگیری ازبیدارشدن مکرر درشب)
- شام می‌تواند درهمین مرحله متوقف شود.
- اگر نمی‌توانید از دسر صرفنظر کنید، انتخاب کنید:

یک کمپوت خانگی که دقیقاً قبل ازشام تهیه شده باشد را به صورت گرم یا خنک مصرف کنید ولی هیچگاه سرد (یا خیلی ترش که فرایند هضم را متوقف کند) مصرف نکنید.

یا یک میوه فصل تازه رسیده: خواه پوست آنرا بگیرید یا آنرا به آسانی بجوید(سیب هضم را مساعد می‌کند)

یا یک بستنی بدون خامه و شربت

یا ماست طبیعی.

اجتناب کنید: از خوردن قهوه یاچای در شب (اینها محرک هستند) اجتناب کنید وفقط به نیم فنجان جوشانده آرامبخش اکتفاکنید:

مانندگل شاپسند، گل بابونه یا گل پرتقال یا نارنج.

به منظور جابجایی بهتر محتویات روده و درمان یبوست، ازمصرف دم‌کرده‌های ملین یا لاغری بپرهیزید زیرا این برخلاف أثر مورد انتظار عمل می‌کنند.

شیرداغ شیرین یا با عسل که گاهی به عنوان آرامبخش ازآن استفاده می‌کنند باعث چاقی می‌شود.

ترک کردن سیگار بدون چاق شدن

با یادآوری خطرات سیگار نمی‌خواهم کسی را شگفت‌زده کنم. برای بسیاری از سیگاریها خطرعمده مربوط به دستگاه‌های تنفس و قلبی و عروقی می‌باشد، ولی این مورد که کمتر شناخته شده است اثرات آن در فرایند گوارش است، زیرا سیستم عصبی نباتی را مختل می‌کند.

ابتدا دود روی حساسیت ذائقه از طریق بی‌حس کردن پرزهای واقع روی زبان اثرمی‌گذارد. این بی‌اثرکردن ذائقه، اشتها را کاهش می‌دهد و رفتار غذایی ما را تخریب می‌کند، سپس توتون تقریباً به طورکامل ویتامین C موادغذایی و٪۵۰ سایر ویتامینها را از بین‌می‌برد. هیچ ویتامین ترکیبی و هیچ کوکتل مصنوعی نمی‌تواند چنین افتی را جبران کند، یعنی افتی که به طور اجتناب‌ناپذیری به وسیله کمبودهای دراماتیک ظاهر می‌شود با اثرات ثانوی بی‌تعادلی سیستم عصبی، خستگی بیش ازحد و تحریک بیش ازحد که عصبانیت، حساسیت، خشونت، بدخلقی و خستگی عمدی را موجب می‌شود جبران کند.

دودکردن یک سیگار قبل از رفتن به سر میز غذا یا درخلال غذا موجب اسپاسم (تنگی پیلور) می‌شود که بعد باز شده اجازه ورود به اثنی عشر را که آماده نیست می‌دهد، یعنی یک جریان اسیدی ایجاد می‌کند که از معده ناشی می‌شود.

سیگار نقش تخلیه معده و نامنظم کردن تمام فرایند جذب و دفع را بازی می‌کند. اگر جزو افراد سیگاری هستید سعی کنید سر میز غذا سیگار نکشید، چون نه تنها خود را مسموم می‌کنید، بلکه دیگران را هم مسموم می‌کنید، مخصوصا بچه‌ها که دود سیگار شما را تنفس می‌کنند.

۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از پایان غذا برای روشن کردن یک سیگار صبر کنید تا اینکه کمتر احساس مجرمیت بکنید. راه حل کمتر مصیبت‌بار این است که خارج از اوقات غذا سیگار بکشید، چون ترشحات اسیدی به وسیلهٔ معده بهتر تحمل می‌شوند.

دود را قورت ندهید و با این شیوه خطرات را کمتر کنید.

چگونه سیگار را بدون چاق شدن ترک کنیم:

مشهور است که می‌گویند یک گروه سیگاری به طور متوسط لاغرتر از یک گروه غیرسیگاری است(۵ کیلو اختلاف وزن دارند)؛ این ترس از اضافه شدن وزن با ترک سیگار نزد تعداد زیادی افراد سیگاری از کجا ناشی می‌شود ؟

به پارادکس زیرین می‌رسیم: برخی اشخاص به منظور حفظ تناسب اندام، شروع به سیگار کشیدن می‌کنند که این امر به ضرر سلامتی و خلق و خوی آنهاست.

اگر می‌خواهید سیگار را ترک کنید، تمرین مرتب روش تنفسی من وسیلهٔ خوبی برای اجتناب از اضافه وزن با منظم کردن اشتها می‌باشد.

۸۰٪ از بیماران سیگاری من که این روش را تعقیب کرده‌اند، بعد از چند هفته خودشان سیگار را ترک کرده‌اند، بدون اینکه احساس هیچگونه کمبودی بکنند وآنها لاغرتر شدند: اقلیتی از آنها هم اضافه وزن پیداکردند؛ واضح است که این بیماران برای پرکردن یک خلاء به افراط غذا می‌خوردند: آن خلاء سیگار است.

درست است که نیکوتین اشتها را کاهش می‌دهد، ولی اگر خوردن غذا را قطع کنیم احساس گرسنگی بیشتر می‌شود و بیشتر فشار می‌آورد، لذا بیشتر و زیادتر می‌خورند. پس درک آن بسیار ساده است: فرد سیگاری دچار کمبود ویتامین، نمک معدنی و عناصر غذایی لازم می‌باشد؛ بدن او فاقد مواد معدنی و اسید ساز شده است و سیستمهای او مثل بیشتر غده‌هایش خسته هستند. وقتی که سیگار کشیدن را متوقف می‌کند سیستم‌ها و غدد کم‌کم کارکرد خود را باز می‌یابند. از مدتها قبل سلولها در صورت کمبود می‌خواهند ذخیره و آذوقه لازم را تشکیل دهند. این سازمان جدید است که باعث چاقی می‌شود.

در هر ساعت روش تنفس مرا به منظور ایجاد یک تنفس اضافی و برقراری بهتر سلامتی بدن انجام دهید:

با اکسیژن دادن بهتر در ریه‌های تمیزشده بیزاری از سیگار و تحریک نایژه‌ها ایجاد می‌شود، بدین طریق شما در مصرف غذا فاصله ایجاد می‌کنید و به طور طبیعی سیگارکشیدن را متوقف می‌کنید و به‌همان اندازه سیستم عصبی متعادلترخواهد شد.

ـ قبل از رفتن سر میز غذا استراحت کرده و به آرامی غذا بخورید تا بدن شما اسید بیشتر تولید نکند.

ـ به منظور اجتناب از خوردن تدریجی و پرخوری همیشه در ساعات منظم غذا بخورید.
ـ فاصله بین مصرف مواد غذایی اسیددار را کم کنید مخصوصا قهوه که با سیگار همراهی می‌کند.
ـ یک فعالیت ورزشی تحمل‌پذیر «پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا» را انجام دهید که نه تنها شما را در سوختن کالریها و سموم کمک خواهد کرد، بلکه با تقویت کردن قلب شما، آرامش روانشناختی مناسبی را به همراه خواهد آورد که برای ترک سیگار ضروری است. با پیروی از روش من شما سیگار را بدون هیچگونه محرومیتی به طورطبیعی ترک‌خواهیدکرد و مخصوصا بدون چاق شدن.

لاغر شدن و ترک سیگار همراه با خلق و خوی خوب

اریک ۳۴ ساله، ۴ کیلو اضافه وزن، متأهل، معلم.

اریک یک سیگاری قهار است که از دوران نوجوانی (یک پاکت و نیم در روز) سیگار می‌کشید که باتوصیه پزشک خود آن را ترک کرد.

بعد از ۲ ماه اشتهایش افزایش یافته و۴ کیلو اضافه وزن پیدا کرد. خلق و خوی او تنگ‌شده و خیلی حساس شده بود.

وقتی که با او ملاقات کردم، بلافاصله متوجه شدم که او زیاد و خیلی هم تند غذا می‌خورد.

اعتراف نمود که مدام سعی کرده دوباره سیگار کشیدن را شروع کند، همان‌طور که دوستان و همسرش سیگاری هستند. برای او تشریح کردم که باید هر ساعت روش تنفس مرا اتجام دهد. این روش به او اجازه می‌دهد که احساس آرامش کند و عادت انعکاسی سیگارروشن‌کردن را ترک کند. (هرچه بیشتر آرامش داشته باشید کمتر آرزوی سیگارکشیدن را دارید، پدیده‌ای که در خلال تعطیلات برایش ثابت شده بود).

او می‌بایست در هر موقعیتی یک ساعت تا یک ساعت و نیم در روز با گام سریع پیاده‌روی کند و قبل از رفتن سر میز غذا استراحت کرده و خیلی آرام غذا بخورد.

اریک در مدت یک ماه وزن دلخواهش را به دست آورد و عصبانیت را از دست داد و حتی همسرش را هم متقاعد کرد که سیگار را ترک کند.

ماساژ شکم

درک طرز کار جذب و دفع غذا، تغییر عادات، مبارزه علیه استرس و استراحت کردن اولین مراحل روش من هستند.

لکن اگر اختلالات کارکردی مستقر شده باشند باید از یک مداوای دستی ویـژه استفاده نمود تا مجموعهٔ سیستم عصبی نباتی شما در موقعیت خوبی قرار گیرد.

در بیشتر موارد شما می‌توانید از شیوهٔ خود ماساژی استفاده کنید. این عمل بسیار ساده است و هیـچ خطـری ندارد. در آسیا همسران، برادران، خواهران و دوستان در ماساژ دادن یکدیگر یا همچنین خودماساژی تردیـدی بـه خود راه نمی‌دهند، ولی متأسفانه در غرب موانعی که بدون تردید ریشه مذهبی دارند ایـن اعمـال را جـرم قلمـداد می‌کنند.

آرزو می‌کنم که خود ماساژی در نزد ما یک انضباط بدنی مانند دیگران داشته باشد و شرم یا تـرس از ماسـاژ شکم را کنار بگذارند. اگر در خود ماساژی با مشکلی برخوردید از همسر یا دوست و غیره کمـک بگیریـد و حتـی اگر احساس ضرورت می‌کنید می‌توانید به یک مداواگر دستی حرفه‌ای مراجعه کنید.

احتیاطات لازم:

ـ هیچگاه شکم خود را در خلال هضم غذا ماساژ ندهید، اما قبل از غذا یا سه ساعت بعد از غذا آن را ماسـاژ دهید.

ـ در یک اتاق گرم ماساژ دهید.

ـ در آرامش آن را ماساژ دهید تا بتوانید تمرکز داشته باشید.

ـ روی یک صندلی بنشینید یا روی یک قالی به صورت چهار زانو نشسـته و بـه پشـت تکیـه دهیـد، در آن صورت برای اجرای مانور بیشتر راحت خواهید بود.

ـ ناخنهایتان را بگیرید؛ ارجحیت دارد که ناخنها کوتاه باشند تا شما را زخمی نکنند و مخصوصا به شما اجـازه دهند تا با نوک انگشتانتان ماساژ دهید. در ناحیه بافتها است که مناطق فوق العاده حساس یافت می‌شود که مثـل یک رادار واقعی با اندک تجربه مانورهای شما را هدایت خواهندکرد.

ـ از کرمهای ماساژ استفاده نکنید.

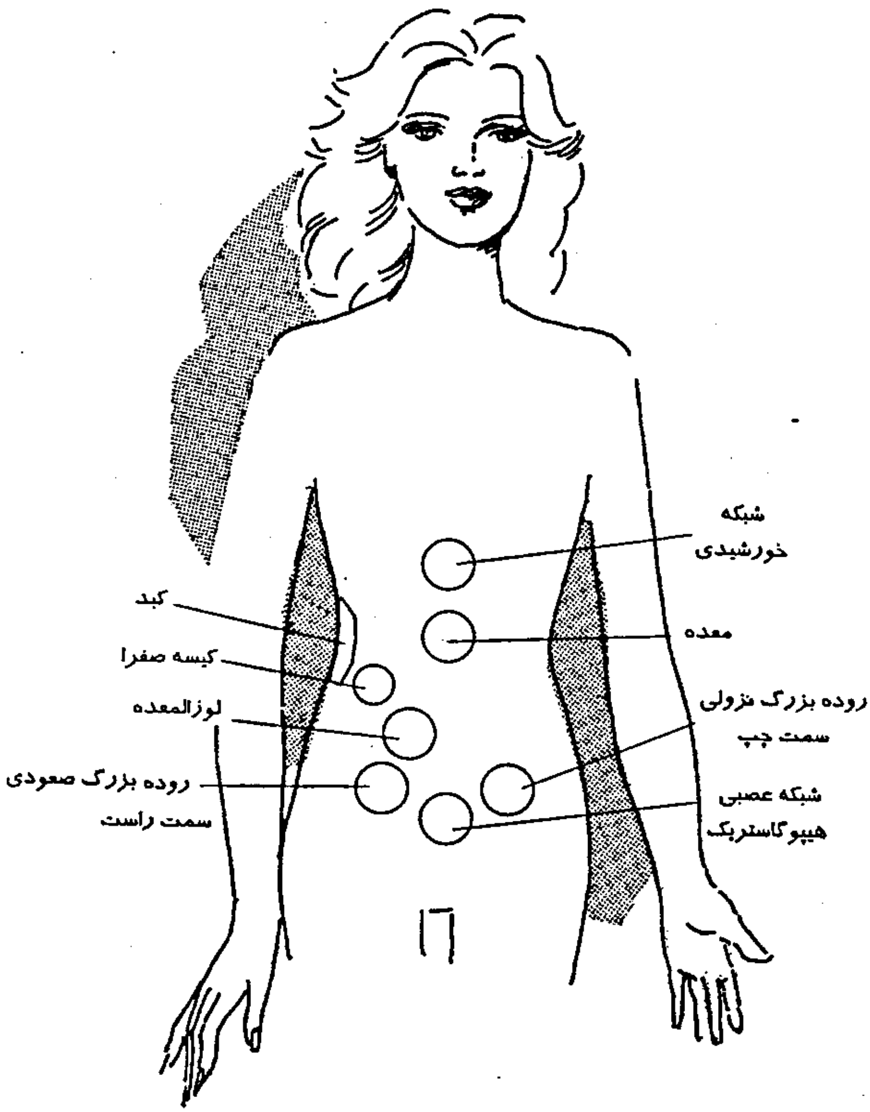
ـ مستقیما روی شکم را ماساژ دهید چون با ارتباط برقرار کردن با پوست ماساژ مفیدتر است.

ـ به آرامی ماساژ دهید.

ـ هر روز پنج دقیقه را به خود ماساژی اختصاص دهید.

ـ بعد به مدت ده دقیقه در گرما، زیر لحاف استراحت کنید و حتی می‌توانید بخوابید.

مناطق ماساژ را تعیین کنید.



در ابتدا یافتن نقاط دقیق (شبکه‌ها) روی شکم معادل با اختلال عملکرد آنها مشکل به نظر می‌رسد. بدین جهت است که از لحاظ تجربه انجام مانور مداوای دستی ماساژ با فشار عمیق روی تمام سطح شکم را پیشنهاد می‌کنیم. کم‌کم شما منطقه‌هایی را دردناکتر از بقیه احساس می‌کنید: با تأکید بر این مناطق شما مجددا عملکرد عادی سیستم عصبی نباتی را در مسیر بهبودی و لاغری برقرارخواهیدکرد.

خود ماساژی را دو یا سه بار در روز انجام دهید و اثرات آن را بعد از سه یا چهار جلسه احساس خواهید کرد.

آمادگی:

مانورهای تماس سطحی شکم را با کف دو دست در جهت عقربه‌های ساعت به مدت ۳۰ ثانیه شروع کنید.

مانورهای مشت و مال را ادامه دهید. پوست شکم را با دو دست بگیرید و مانند خمیر نان آن را بهم بزنید.

بعد از اینکه تمام ناحیه شکم را ماساژ دادید، دستها را جابجا کنید؛ انگشت شست و انگشتان دست همیشه باید با پوست در تماس باشند.

مدت ۳۰ ثانیه.

به خود ماساژی ادامه دهید:

پوست را میان انگشتان شست و سبابه قرار دهید و به آرامی آن را رها کنید و سپس آن را با نرمی میان انگشتان بچرخانید. در اصل چین پوستی که بین انگشتان است نباید بیش از ۱ یا ۲ سانتیمتر بر حسب محل ضخامت داشته باشد.

اگر ضخیم باشد می‌تواند دلیل این باشد که شما به وزن ایده‌آل نرسیده‌اید.

این حرکت خیلی ظریف و قابل رقابت است. شما محلهایی دردناکتر از محلی که آن را در دست گرفته‌اید خواهید یافت.

شما احساس سوزش کم و بیش شدید بر حسب حالت ارگانها از لحاظ عمقی بودن خواهید داشت.چرا؟

چون که در یک موقعیت دلپذیری هستید که همواره از توده‌ای از سلولیت و شبکه‌ای از اعصاب پوشیده شده است.

شبکه نقطه‌ای خیلی دقیق و ریز است که در طول نصف‌النهار واقع شده است و همیشه معادل یک غده یا یک ارگان است.

درد یک علامت هشدار دهنده است که اختلال عملکرد غده یا ارگان را زیر انگشتان شما نشان می‌دهد: به این ترتیب شما راه را بازکرده و آنها را تحریک و تقویت خواهید نمود.

هدف این ماساژهای انگشتی، از بین رفتن توده سلولیت، آزاد کردن شبکه و دادن سلامتی کامل به مجموعه شکم است.

سه یا چهار حرکت خودماساژی انگشتی را به مدت هر بار ۲۰ ثانیه انجام دهید.

مانور لرزش ـ فشار

در خلال ۵ تا ۶ ثانیه عمل دم، دستها را روی شکم دور و بر ناف قرار داده و عمل لرزش را انجام دهید.

با انجام عمل بازدم، نوک انگشتان را در عمق شکم با خم کردن پشت تا حد نهایی و تودادن شکم به مدت ۵ تا ۷ ثانیه فرو برید، سپس روی مناطقی که درد دارد تأکید کنید. کمی وقت و تجربه برای یادگیری خودماساژی به طور مفید لازم است، ولی من مطمئنم بعد از مدتی شک و تردید به آن می‌رسید. بدین طریق سیستم عصبی نباتی برای افت وزن تقویت خواهد شد.

لاغر شدن از طریق مداوای شکم

دومینیک ۴۲ ساله، ۷ کیلو اضافه وزن، متأهل، صاحب دو فرزند، رییس یک مؤسسه

دومینیک کلیه سلسله مراتب حرفه‌ای خود را سریعا طی نمود. در ۴۲ سالگی رییس یک مؤسسه شد که حدود ۲۰ کارمند دارد. برای ادارهٔ آن مؤسسه و تربیت دو فرزندش مشکل خاصی ندارد و خوشبخت است و به نظر می‌رسد همه چیز به او لبخند می‌زند، جز در یک مورد آنهم شبح سنگینی وزن است که از او دور نمی‌شود. او کلیهٔ رژیمهای غذایی و مشاوره با متخصصین تغذیه را امتحان کرده است و هربار چندکیلویی کم می‌کند، ولی باز دوباره آنها را با اندکی تخفیف اضافه می‌کند. به‌نظر می‌رسد که فرایند اضافه وزن قطعا شروع شده است؛ تصمیم گرفت عمل جراحی کند با وجود این وقتی به دیدن من آمد هنوز تردید داشت، زیرا دوستی داشت که بعد از عمل جراحی خود را در یک حالت فیزیکی بدی یافته و دچار افسردگی شده بود.

در اولین مشاوره می‌بینم که دومینیک از بیماری اختلال عملکرد روده‌ها رنج می‌برد و اینکه بافت همبند در سطح شکم، تنه و رانها یک ترشح سلولی مهم را نشان می‌دهد که مسئول ۷ کیلو اضافه وزن است.

برایش توضیح دادم که مشکل او مستقیما به استرسی که تحمل می‌کند مربوط است و خودش مسئول بیماری اختلال روده‌ها و در نتیجه اضافه وزن خود می‌باشد.

به او توصیه کردم که هر ساعت تنفس آرام را به خاطر خاصیت ضد استرسی‌اش انجام دهد. او چند تمرین ژیمناستیکی را در دفتر کار خود انجام خواهد داد و شب تمرین تنفس شکم را با خود ماساژی شروع می‌کند. جایگزینهای غذایی را کنار گذاشت و به آرامی و در ساعات منظم غذا می‌خورد.

دومینیک در مدت یک ماه و نیم ۷ کیلو کم‌کرد و سلولیت او ناپدید گشت.

این دلیل وجود رابطهٔ نزدیکی است که میان تعادل وزن و سلامتی شکم وجود دارد.

سلولیت:

این اصطلاح نامناسب و بد انتخاب شده است، زیرا به مفهوم التهاب سلول است. وقتی که خانمها از داشتن سلولیت شکایت دارند مقصود التهاب سلول نیست، بلکه حتی چربی بافت زیر پوستی کاملا طبیعی است. این چربی بر حسب ریخت شخص (شامل تصویر زنانه) کم و بیش روی بدن و همواره در همان محلها پخش می‌شود . این است که خانمها آن را تحمل نمی‌کنند و به این دلیل است که آنها غالبا آماده برای حذف آن هستند. چیزی که غیر طبیعی و ناگوار می‌باشد وفور این چربی است که بافت چربی را در هر قسمت بدن که باشد ضخیم می‌کند، مخصوصا روی صورت (غب غب)، روی بازوها، سینه و دور و بر باسن (شکم، بالا تنه و کمر) روی باسن، قسمت خارجی ران،دور و بر زانوها و قوزک پاها.

در دو مکان مشخص سلول چربی‌دار وجود دارد که از طریق یک غشای نازک از هم جداشده‌اند: یکی در سطح و دیگری در عمق؛ با رعایت یک بهداشت خوب در زندگی و تغذیه متعادل، خانمها قبل از هر چیز سلولیت سطحی را از دست می‌دهند، ولی چربی عمقی را به دشواری از دست می‌دهند.

جراح مشهور RAYMOND VILIAN می‌گوید:

«آنها حسابهای واقعی هستند که در بانک مسدود شده‌اند». آیا او با شوخ‌طبعی به این پول (غالبا مبالغ هنگفت) که برخی از زنان استثمار شده به وسیلهٔ تاجران خرج می‌کنند یا شرلاتانهایی که جیب آنها را به عنوان درمان سلولیت خالی می‌کنند، فکر می‌کند. حیله‌گران وقیح کم‌نمی‌آورند: کرم، پماد، درمانهای موضعی(مثل تاباندن اشعه‌های یونی، اشعهٔ مادون قرمز، ارتعاشات، روش درمانی تزریقات متعدد[۳] و فشار درمانی و غیره).

هیچ درمانگر و هیچ پزشکی که لیاقت این اسم را داشته باشد این معالجات را که با شکست روبرو بوده و غالبا خطرناک هستند بکار نمی‌برد و بالاخره از سادگی بیماران سوء استفاده نمی‌کند.

همچنین باید از Liposuccion که به چربیهای عمقی حمله می‌کند، نیز صحبت کرد. کشیدن چربی زنان خیلی قوی یا کسانی که آنومالیهای[۴] ناگواری دارند جزو استثناهای این تکنیک می‌باشد. متأسفانه خانمها غالبا زیاد به معجزه باوردارند و به ندرت دنبال دلایل عقلی برای اضافه وزن و سلولیت خود هستند. من بارها فاجعه ناشی از این نوع معالجات را متذکر شده‌ام: پوست به شکل ورق فلزی موج‌دار سست و شل شده و جای زخمهای زشت با کشش سطحی که موجب مشکلات مهم روانشناختی (افسردگی و احساس تقصیر) می‌گردد را می‌گیرد.

بسیاری از خانمها خود را اغفال شده، گول خورده و مجروح در پوست و روح خود احساس می‌کنند.

---

۳ .م. تزریق حداقل دوزهای دارویی در منطقه دردناک

۴ . م. آنومالی به ناهنجاریهای مادرزادی یا اکتسابی گفته می‌شود.

چگونه چین مربوط به پوست را بسنجیم؟

سنجیدن چین مربوط به پوست ساده است. پوست را در بین دو انگشت شست و سبابه بر اساس قسمت برجسته شکم، بازو و ران قرار دهید. چین مربوط نباید بیش از ۱ تا ۲ سانتیمتر ضخامت داشته باشد. اگر همه چیز طبیعی باشد پوست آزاد و نرم است، اما اگر چین ضخیمتر از پوست پرتقال باشد و اگر این حرکت دردی را آغاز می‌کند به این معنی است که نفوذ چربی یا تورم بافت همبند (سلولیت) کم و بیش وجوددارد.

این علامت یک تنش عصبی یا یک خستگی مهم است، ولی این امر نشان می‌دهد که برخی از ارگانهای داخلی یا شبکه‌ها بدعمل می‌کنند یا چندین ماه و گاهی اوقات چندین سال است که عمل آنها کند شده است، زیرا ارتشاح سلولیتی در عرض یکی دو روز تولید نمی‌شود.

چگونه با سلولیت مبارزه کنیم:

سلولیت به علت جذب و دفع بد و ترشح سلولهای چربی از درون تشکیل می‌شود، بنابراین باید از درون با آن مبارزه نمود و نه از طریق عوامل بیرونی مانند بسیاری از معالجات دیگر.

یک حالت عصبانیت یا اضطراب دائم همانطوریکه دیدیم تمام سیستم عصبی نباتی و عمل جذب و مخصوصا دفع را نامنظم می‌کند.

کبد از طریق مجرای خون نقش خود را خوب ایفا نخواهدکرد و جریان خون سنگینی می‌کند و پر از سموم است و باقیمانده‌های چربی را در بافت همبند قرارخواهدداد؛ آن وقت سلولها حجیم خواهند شد: این سلولیت است.

تمام بیماران من که وضعیت شکمشان بهتر شده، اختلالات عصبی نباتی آنها ناپدیدگشته و اضافه وزن را از دست داده‌اند.

آنها همزمان شاهد ناپدید شدن ارتشاح سلولیتی بوده‌اند بدون اینکه من پاها یا رانهای آنها را معالجه کنم.

ماساژهای ملایم، عمیق و بدون شوک برای بافت همبند یا تخلیه لنفاوی می‌توانند جریان خون را تسهیل و بهبود بخشند و تخلیه لنفاوی بعد از معالجه احساس سبکی و خوب بودن و کاهش حجم بافت همبندی را به همراه خواهد داشت، ولی در هیچ حالتی این معالجات ـ ماساژها یا تخلیه‌ها ـ به هسته سلول چربی حمله نخواهند کرد و تا وقتی که این هسته حل نشود هیچگونه اثر رضایت بخش و با دوامی روی سلولیت و بنابراین لاغری صورت نخواهد گرفت.

از لحاظ تجربه، من هیچگاه سلولیت را ماساژ نمی‌دهم. غالبا بیمارانی که پاها و رانهای سنگینی دارند از من می‌خواهند که آنها را ماساژ دهم و متعجب هستند از اینکه من آن را رد می‌کنم.

من همواره به معالجه شکم و پشت به طور همزمان اکتفا می‌کنم. من به سلامتی بیمارانم از طریق جذب و دفع خوب علاقمند هستم، روده‌ها را تقویت می‌کنم، راه کبد را باز می‌کنم و کیسه صفرا و لوزالمعده را به منظور تقویت کردن عملکردشان تقویت می‌کنم.

در نتیجه به‌طور معجزه‌آسایی پاها خالی شده و سلولیت ناپدید می‌گردد. با این روش است که سلامتی پشت و شکم تأمین شده و بیمارانم بدن لاغر و قوی و سالمی را بدست خواهند آورد.

هشدار به خانمها:

خانمها باید بدانند که حتی وقتی که آنها وزن مطلوب خود را به طورثابتی به دست آوردند، این وزن ممکن است در بعضی جاها مانند دور و بر کمر و زانو و غیره باقی بماند. یک بافت چربی اندک از لحاظ فیزیولوژیک طبیعی است و ذخیره‌ها را می‌سازد و این جزء خصوصیت ژنتیکی زن است و باید آن را پذیرفت. این یک سؤال عقلانی است که سلامتی راز بقاست. جستجو و حذف وزن اضافی به هر قیمتی فوق العاده خطر ناک است وحتی خانمهای خیلی لاغر این بافت چربی را دارند.

خیلی از خانمها می‌خواهند این سلولیت را از هر طریقی مانند (بی‌اشتهایی، داروهای ادرارآور، داروهای کم‌کنندهٔ اشتها، تزریقات متعدد، یونیزه کننده‌ها (اشعه‌های یونیزان)، تخلیه لنفاوی، غذاهای جایگزین و ماساژهای ضدسلولیتی و غیره) از بین ببرند.

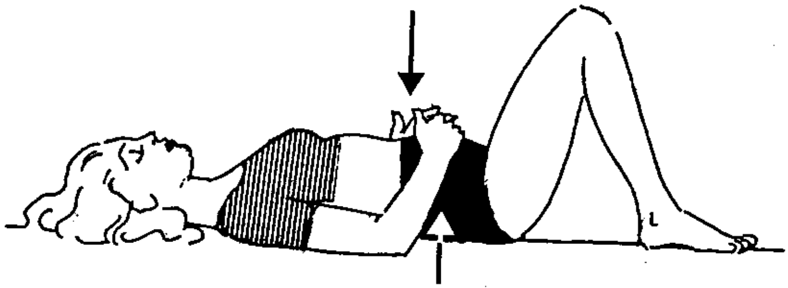
همه اینها همان علامتها را نشان می‌دهند: خستگی زیاد، تحریک‌پذیری، عصبانیت، حالت افسردگی، رنگ کبود، پوست چین و چروک خورده، بدن سست ، اسپاسم شکم، تورم شکم، یبوست، قاعدگی دردناک و سردمزاجی. به محض اینکه اولین اثرات روش من تحقق یافت تمام این ایده‌های غلط دربارهٔ سلولیت را رهاخواهندکرد و به زودی شکم تقویت و لاغرشده و دوباره آنان خود را زیبا و دلپذیر خواهندیافت. اغلب اوقات بیماران به من می‌گفتند که با از دست دادن چند کیلو، تصویر جدیدی از خودشان یافته‌اند و به یک لذت جنسی که قبلا به خاطر عقده یا احساس مجرمیت خود را محروم می‌کردند دست یافته‌اند، مثل اینکه از یک ناراحتی و یک بلوکاژ روانشناختی که آنها را خفه کرده و آنها را دور از لذت و شکوفایی نگه داشته نجات یافته‌اند. از دست دادن چند کیلو در بسیاری از حالات منشاء آشتی یک زوج و سازگاری جدید است.

تقویت ماهیچه‌های شکم

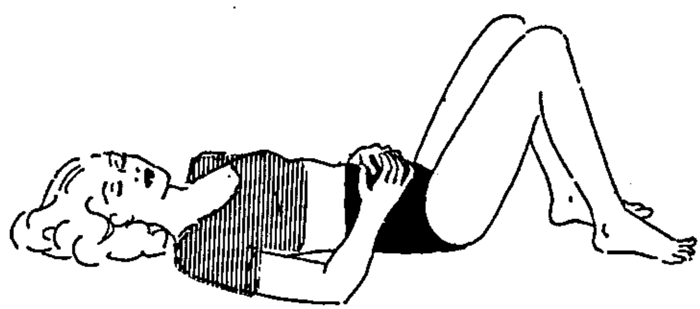
شما قبلا چندین بار در روز عمل تنفس آرام را انجام داده‌اید حال از طریق یک جلسه تنفس عمیق شکمی که هدفش تقویت ماهیچه‌های شکم شماست یک بار در روز آن را غنی سازید.

روی یک قالی ضخیم یا یک لحاف به پشت دراز بکشید و چانه را کمی به داخل دهید. زانوها را خم کرده و انگشتان دست را روی شکم به هم گره بزنید.(می‌توانید این تمرین را نشسته روی صندلی هم انجام دهید).

به آرامی از راه بینی به مدت ۵ ثانیه نفس بکشید و شکم خود را علیه مقاومت قوی دستها باد کنید. تصور کنید که شکم شما وزنه‌ای را بلند می‌کند .



بازدم عمیق را با دهان باز و قیافه استراحت کرده به مدت ۵ تا ۷ ثانیه انجام دهید. هوا ی ریه‌ها را تخلیه کنید به طوریکه قفسه سینه به آرامی پایین آید.



در پایان تنفس دستها را در شکمتان به منظور شکار هوا فرو برید و آنرا در عمق ماساژ دهید. کم‌کم قسمت مربوط به کمر و پهلو را از روی قالی بلندکنید و با تکان دادن باسن آن را فشار دهید.

این تمرین را ده بار پشت سر هم انجام دهید. یک دقیقه استراحت کنید و دوباره از نو ده بار شروع کنید.

تقویت کردن شکم

اگرهمیشه تندغذامی خورید حرکات شکمی را که به شما پیشنهاد می‌کنم انجام ندهید، زیرا نتیجه آن، وضع شما را بدترکرده و بنابراین وزن شما اضافه خواهدشد. ژیمناستیک شکمی فقط وقتی می‌تواندانجام شود که شکم هیچگونه اختلال روده‌ای کارکردی نداشته باشد. برخلاف روشهای کلاسیک، روش من فقط می‌تواند در مورد

بدنی که دوباره متعادل شده و سیستم قلبی عروقی آن تقویت شده باشد انجــام شـود. درتمـام دنیـا دیـده‌ام کـه جلسات ژیمناستیک و عضلات شکمی را روی شکمهایی که در بدترین حالت سلامتی هستند انجــام می‌دهنـد و این اشتباه بزرگی است، زیرا با این شیوه اختلالات کــارکردی افزایـش پیـدا می‌کنـد و نـهایتا بـه افزایـش وزن می‌انجامد؛ لذا باید شکم را بهبود بخشید قبل از اینکه آنرا عضلانی کنیم. اگروقــت انجـام ژیمناسـتیک را نداریـد نباید خود را مقصربدانید. دراین صورت فقط سعی کنید پشــتتان را در هــر حــالت و در تمـام روز بـه‌طور مسـتقیم نگه‌دارید؛ با این کار به طور مداوم حرکات شکمی را انجام داده‌اید، چیزی که خیلی مهم است. (ولی بــرای حفـظ وزن ایده‌آل شماکافی نیست).

روش تنفسی من برای شما استراحت را به همراه دارد. شما ساعت بیولوژیـک غذایـی خـود را بـا غذاخـوردن منظم وآرام تنظیم نموده و تعادل زمینه اسید و باز را برقرار نمائید.

با تقویت کردن شکم ازطریق حرکات خواهید توانست درحالیکه در وزن ایده‌آل خــود بـاقی می‌مـانید انـرژی وخوش بینی خود را بازیابید. یک شکم خوب همانطورکه قبلا گفتــه‌ام ضـامن یـک حداقـل سـلامتی مخصوصـا روانشناختی است که بدون آن لاغری مداوم وجودندارد. ژیمناستیک یک برگ برنده و مکمل لاغــری اسـت، بـه شرط آنکه کاملا با شخصی که آن را انجام می‌دهد و سن و وزن و حالت خســتگی وتحـرک او مطـابقت داشـته باشد. قبل از هرچیز باید لذت استراحت فیزیکی و روانشناختی را برای شما تامین کند. بیشتر درسها یا توصیه‌های ما حالت فیزیکی و روانشناختی را به حساب نمی‌آورند.

این ۳ کیلوی لعنتی که زندگی را مسموم می‌کند کم کنید:

کریستین ۲۴ ساله،۳ کیلو اضافه وزن، مجرد، منشی

مانند بسیاری از زنان جوان کریستین از دوران نوجوانیش درحال مبارزه مداوم علیه این ۳ کیلــوی همیشـگی که روی ران و شکمش قراردارد می‌باشد. او در پوست خود احساس راحتی نمی‌کند مخصوصا در بهارکـه مغازه‌هـا از لباسهای نازک به فرم کنار دریا پرمی‌شود.کریســتین ازکــار خـود راضـی نیسـت و در زنـدگی خصوصـی زیـاد خوشبخت نیست . حوصله‌اش سرمی رود و به‌طور نامنظم و با عصبانیت غذا می‌خورد و تقریبا هــرچـه دم دسـت باشد می‌خورد.

او غالبا نفخ دارد و تسلیم ضربات خستگی است و به امید اینکه خود را روی فرم ببیند از یک مرحله‌ای که به اکسیژن نیاز دارد به مرحله‌ای که به ژیمناستیک مخصوص شکم یا جلساتی از این قبیل نیاز دارد می‌جهد.

در اوایل ماه می با او برخوردکردم که به هر قیمت در جستجوی وسیله‌ای برای کم کردن سه کیلوی اضــافی خود قبل از فرا رسیدن تابستان بود.

به کریستین گفتم که شما برخلاف آنچه که باید عمل کنید، کارمی‌کنید. برای لاغرشدن باید استراحت کرده و سپس سر میز غذا بروید و به‌طورمنظم غذا بخورید. درکلوپ ورزشی شما به‌جای انجام این فعالیتهای مداوم که خستگی و عصبانیت را افزایش می‌دهد، به سوی اعمال ژیمناستیکی ملایمی مثل ورزشهای کششی بروید و آخر هفته ورزشهای استقامت مانند پیاده‌روی طولانی با دوستان، دوچرخه‌سواری و شنا را بدون اجبار انجام دهید. اساس فرم و انرژی شما، صبح دریک صبحانه متعادل نهفته است که سایرگرفتاریهای روزانه را منظم خواهدکرد. در صورت احساس سنگینی روش تنفسی مرا اجراکنید که سه کیلو اضافه وزن شما ناپدید خواهدشد.کریستین که به دنبال از دست دادن سریع و قطعی وزن خود می‌باشد، روش مرا دنبال کرد، گویی می‌خواهد آخرین شانس خود را امتحان کند؛ مسلما در مدت سه هفته و بدون هیچگونه حیله و نیرنگ، بالاخره برای همیشه سه کیلوی لعنتی را کم‌کرد.

چند توصیه احتیاطی برای کسانی که در منزل یا در سالن این روش را انجام می‌دهند:

- تمرینات را قبل از غذا یا سه ساعت بعد از غذا انجام دهید. هیچگاه در خلال هضم غذا ورزش نکنید.
- یک وعده غذا را به نفع یک وعده دیگر حذف نکنید، چون اشتباه است.
- نیم لیوان آب قبل ازشروع غذابنوشید.
- هیچگاه تا آنجاکه خسته می‌شوید یا تا هنگام درد ورزش را ادامه ندهید و در متوقف‌کردن تردیدی به خود راه ندهید وحتی در داخل سالن اگر معلم شما را مجبور به ادامه فعالیت کند، شما حق دارید اطاعت نکنید.
- لباسهای گشاد و راحت را انتخاب کنید. اجازه دهید پوست شما اکسیژن کافی بگیرد و از مواد ترکیبی استفاده نکنید.
- هیچگاه فراموش نکنید که این تمرینات که اجازه کم کردن وزن را به شما می‌دهند برای لاغرشدن شما ساخته‌نشده‌اند، بلکه اولین هدف آنها لذت دادن به شماست. این لذت یک منبع آرامش و متعاقب آن لاغری است.

توصیه‌هایی برای منزل:

یک فرش به ضخامت ۲تا۴ سانتی مترپهن کنید (درکلیه فروشگاه‌های ورزشی یافت می‌شود) یا یک رواندار را چهارلا کنید تا اینکه زائده‌های استخوانی مهره‌ها و نقاط استخوانی برآمده ازپشت باسطح سخت برخورد نکنند، چون به مرور این ضربه‌های کوچک سبب دررفتگیهای ستون فقرات می‌شوند.

- غالبا بیمارانی را می‌بینم که روی موکت تمرینات ژیمناستیک خوبی را انجام می‌دهند و برخلاف عقیده عموم از دردگردن، پشت وکمردرد، دردسیاتیک مزمن مقاوم به درمان رنج می‌برند.

- یک فرش باضخامت ۲تا۴ سانتی متر، آنها را از این اختلالات دورنگه می‌دارد و اگر این توصیه‌ها را رعایت کنید از داشتن درد پشت شکایت نمی‌کنید.
- اطاق مخصوص تمرینات بایدخوب تهویه شود و درجه حرارت آن باید زیر۱۷ درجه سانتی‌گراد باشد.
- با ۵ بار تنفس آرام شروع کنید.
- هرجلسه نباید از۵ تا۷ دقیقه تجاوز کند. می توانیدچندین باردرروزآنراانجام دهید.

درداخل سالن:

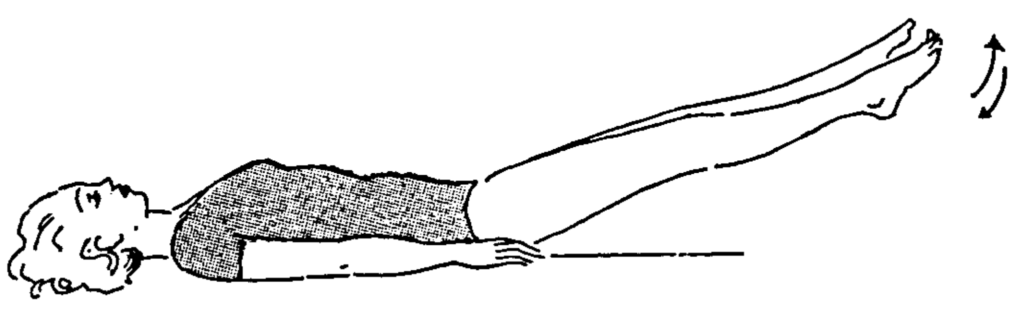
- وقتی که استرس دارید وارد سالن نشوید، زیرا در این صورت تمرینات را با بلوکه‌کردن شبکه عصبی نباتی شروع خواهیدکرد و خستگی اضافی و در نتیجه اضافه وزن پیدا خواهیدکرد. (درداخل سالن ۷ نفراز۱۰ نفرمسابقه رابااسترس شروع می‌کنندکه موجب گرفتگی عضله وخستگی قلب می شود.)
- ۱۵ دقیقه قبل از مسابقه وارد سالن شوید. نفس بکشید و عضلاتتان را شل‌کنید و چندحرکت کششی و شل کردن عضلات را انجام دهید.
- به سوی یک مسابقه « مخصوص شکم» که کلیه گروه‌های ماهیچه‌ای مخصوصاً ماهیچه‌های پشت را بکارمی‌گیرد بروید و بالعکس ژیمناستیک پشت فقط وقتی مفیداست که به ماهیچه‌های شکم هم توجه داشته باشید.
- درخلال مسابقه ریتم مخصوص خود را حفظ کنید. نگران همسایه‌تان نباشید شاید او بیشتر از شما گرفتار باشد.

معلم باید خود را جابجاکند و اشتباهات حرکات شما را اصلاح کند و ریتم سریع را آرام کند و به شما جرأت بدهد.هیچگاه نباید شما را به انجام آنها مجبورکند.

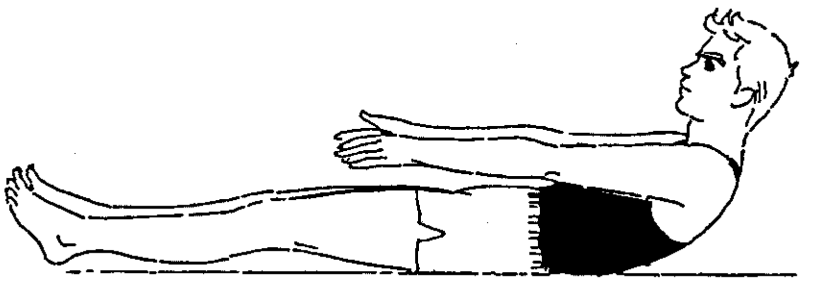
درگفتن مشکلات شخصی خود به معلم قبل از شروع مسابقه تردیدی به خود راه ندهید. (مشکلاتی از قبیل دردپشت، تنگی نفس، دردهای مفصلی و مشکلات روانشناختی). یک معلم خوب باید یک راهنما باشد نه یک شکنجه‌گر.

تمرینات شکمی غیرمجاز:

نباید به حالت درازکش به پشت وپاها (قیچی وار) از زمین بلند شوید و تمرین کنید



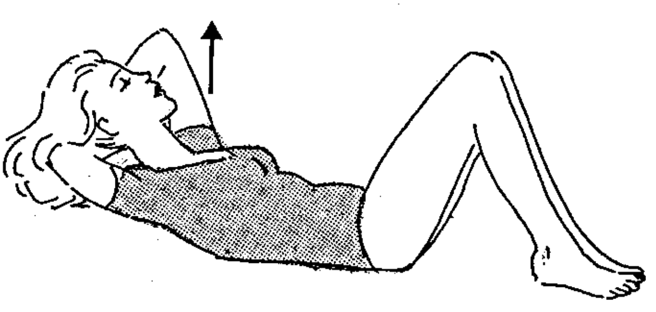
- بدون خمیدگی به حالت درازکش و پاها کشیده و اندکی بلندتر از سطح زمین



اگر این تمرینات را در حالت بدی انجام دهید، خطرات دردکمر مزمن، سیاتیک، فتق کشاله ران و اختلال سیستم عصبی نباتی در برخواهد داشت و در نهایت منجر به اضافه وزن می‌شود.

تمرینات شکمی مجاز:

- برای تقویت شکم درحالی که دستهایتان زیرگردن قفل شده وپاها خم شده است به پشت دراز بکشید.

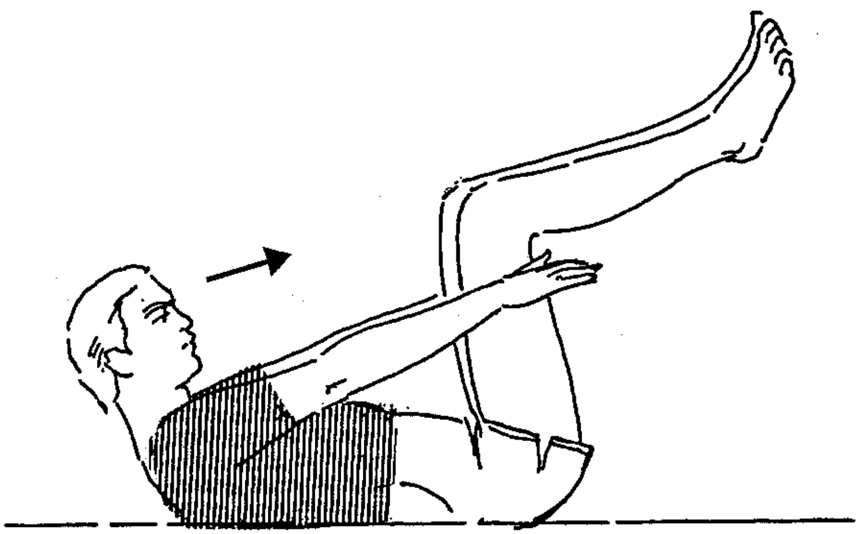


- به پشت دراز بکشید و دستها را پشت گردن حلقه بزنید و پاها خمیده باشد.
- ازبینی عمیقاً نفس بکشید.

- سپس هوا را از راه دهان خارج کرده، سینه رابلندکنید به طوریکه چانه بالا باشد. ایـن حرکـت را سـه بـار پشت سرهم انجام دهید.
- ریتم کند

برای تقویت ماهیچه:

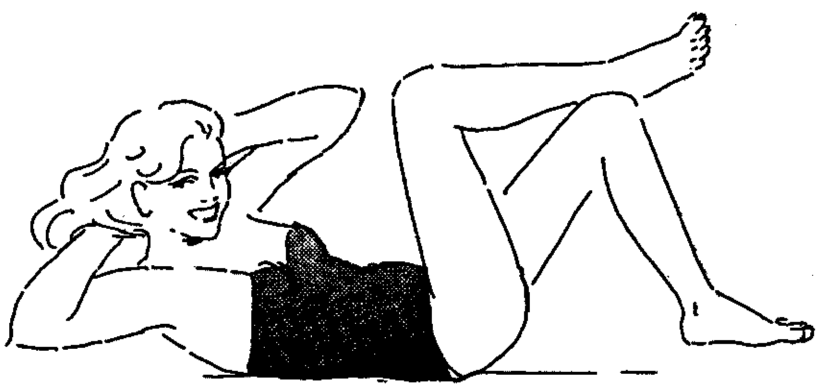
- به پشت درازکشیده، بازوهاکشیده وپاها خمیده ورانها تا ۹۰ درجه خم شود. می توانید قـوزک پاهـا را قفـل کنید مطابق شکل زیر:



- از راه بینی نفس بکشید
- سپس از راه دهان هوا را خارج کنید. سینه را به طرف زانو و بازوها را به طرف جلو درازکنید.
- سه بار پشت سرهم انجام دهید.
- ریتم متوسط
- بادستهای گره کرده پشت گردن

برای ظریفترکردن اندام

به پشت درازکشیده به حالت دستها پشت گردن ، آرنجها باز و پای چپ خم شده وپای راست روی زمین و قوزک راست روی زانوی چپ



- ازبینی نفس بکشید.
- سپس از راه دهان هوا را خارج کنید. آرنج چپ را روی زانوی راست آورده و به آرامی پشت خود را روی زمین بگذارید
- نفس بکشید.
- پشت سرهم روی هر پا انجام دهید.
- ریتم متوسط

تقویت و عضلانی کردن عضلات شکمی، ضامن حفظ شکم درسلامتی کامل و در شرایط حذف حداکثر سموم به‌منظور نگهداری وزن ایده‌آل است.

بخش سوم

ریتم طبیعی خود را به دست آورید

زندگی مدرن، استرسها و ریتمهای اجباری و مخرب برای سلامتی را بر ما تحمیل می‌کند، خیلی زود یا خیلی دیر می‌خوابیم و بیدار می‌شویم و بدون هیچ وقفه و استراحتی کارمی‌کنیم . خیلی سریع یا در ساعات نامنظم غذا می‌خوریم یا اوقات غذا را فراموش می‌کنیم؛ بد نفس می‌کشیم و هوای آلوده را به درون می‌فرستیم. فعالیتهای فیزیکی بدی را انتخاب می‌کنیم که دیگر نقش استراحت را ایفا نمی‌کنند.

اگر بخواهیم لاغرشویم، رژیمها را به ناحق و بدون دلیل به هم ربط می‌دهیم. مسافرتهای پی‌درپی، مسیرهای طولانی برای رفتن به سرکار، دلواپسیهای خانگی مدام ساعت بیولوژیک ما را نامنظم می‌کنند.

این ساعت بیولوژیک که به طور مرموزی در درون ماکارمی‌کند، ریتم مشخصی دارد و از ژنتیک و عادات دوران بچگی ناشی می‌شودکه از مختل شدن رنج می برد. در میان بعضی از موارد، حالت معنی‌دار یک دختر دانشجوکه خانواده‌اش را ترک کرده بود مشاهده کردم.

او به ناشتایی که مادرش سروقت به او می‌داد و به ناهارخوردن خانوادگی درساعت ۱۳ و به غذاخوردن درحالت استراحت (بدون تلویزیون) عادت کرده بود.اما ناگهان ناشتایی را با سرعت هرچه تمامتر در قهوه‌خانه محل خورده و با عجله و در ساعات نامشخصی وارد رستوران دانشجویی شده و شام را با دوستان و در هرساعتی می‌خورد؛ همچنین او در اضطراب امتحانات و رویدادهای احساسی بدون آینده مشخصی بسرمی‌برد. در مدت دو یا سه‌ماه نزدیک به ۱۰ کیلو چاق شده بود، به طوریکه موفق نمی‌شد آن راکم کند. من موفق شدم تا متقاعدش کنم که در سیستم جدید زندگی او ملزم است به اینکه ساعت بیولوژیکی خود را به‌کار اندازد، ساعات غذا خوردنش را منظم کند، به آرامی غذابخورد، استراحت کند و در هر ساعت نفس بکشد.

در اندک زمان وزن ایده‌آلش دوباره به حالت اول برگشت. روش من در تمام مراحل روزانه، در لحظات فعالیت مانند لحظات استراحت و خلاصه درکلیه مراحل زندگی عناصر لازم برای سروقت کردن ساعت بیولوژیک را به همراه خواهدآورد. بدون این منظم کردن اوقات هیچگونه شانسی برای بازیافتن وزن ایده‌آل بدست نخواهید آورد.

بازیافتن یک خواب خوب

خواب یکی از عناصر اساسی تنظیم ساعت بیولوژیکی شماست. اغلب اوقات بی‌خوابی، خواب منقطع و مضطرب و خواب‌آلودگی به سنگینی وزن مربوط هستند. حقیقتاً هم مشکل بتوان لاغرشد و هم وزن ایده‌آل را بدون یک خواب منظم نیروبخش نگه داشت. بدانیدکه خواب شب از همان آغاز صبح موقع بیرون آمدن ازرختخواب بایک صبحانه مفصل بدون محرک آماده می شود و در تمام طول روز با روش تنفسی من با یک نگرش مثبت و خود را در معرض سئوال قراردادن و نیز عادات و طرز زندگی و ریتم غذایی تشکیل می‌گردد.

دلایل بدخوابی را می‌توان درسه چیز یافت:

دلایل روانشناختی:

تنش مهم درونی، استرس، خستگی بیش ازحد، اضطراب و بالاخره تجمع آدرنالین[۱] تولیدشده ازطریق غدد فوق‌کلیوی ما را در موقعیت بیداری نگه می‌دارد. این مشکل بی‌خوابی می‌تواند اتفاقی یا مزمن باشد؛ روش تنفسی من توانست خواب را به تمام بیمارانی که آنرا پذیرفته بودند برگرداند.

دلایل فیزیکی:

نامنظمی سیستم گوارشی (معده منبسط شده) مربوط به الکل اضافی ، محرکها یا ویتامینها می‌باشد.

سنگینی فیزیکی موجب انقباض عضله وکوفتگیها، تحریکات مغزی (مثلا بعدازیک مباحثه طولانی ، مغز، زمانی رابه کندشدن حرکت خود اختصاص می دهد). نامنظمی دایره خواب وبیداری در اثر افراط در مصرف داروی خواب‌آور یا آرامبخشها می‌باشد. یادآور می‌شوم که فرانسه کشوری است که مصرف این نوع داروها در آن در بالاترین سطح است.

دلایل خارجی :

- محیط پرسر و صدا یا آلوده
- هوای خیلی گرم ، بدتهویه شده، مرطوب یا خیلی سرد
- مجموعه وسایل رختخواب نامطلوب (تشک نرم، بالش خیلی بزرگ).
- لحاف و پتوی فراوان.

بعدازشام

برای مساعدنمودن فرایند یک گوارش خوب و مهیاکردن یک خواب خوب :

- اگردرمنزل شام خوردید، آشپزخانه را مرتب کنید، ظرفها را بشویید و لوازم ناشتایی را آماده‌کنید.
- از درازکشیدن بعد از غذاخوردن خودداری کنید چون گوارش شما کند خواهدشد.
- دست و ساعدتان را با آب نیم گرم و سپس ۲ تا۳ دقیقه با آب سرد بشویید.
- دندانهایتان را مسواک بزنید و لثه‌هایتان را مانند صبح ماساژ دهید.
- به سرگرمیهای فاقد استرس مشغول شوید مانند کارهای جزیی، مطالعه وغیره.
- از حرکات ژیمناستیک محرک انرژی و تمرینات شکمی بعد از غذا بپرهیزید.
- نیم ساعت باکفش خوب پیاده‌روی کنید.

---

۱ . م. هورمونی است که از غدد فوق‌کلیوی در مواقع استرس ترشح می‌شود.

- اگرازخارج شدن برای پیاده روی می ترسید، روش تنفسی من وتمرین نرمش بدنی صفحه ۱۱۹ کتاب را انجام دهید.

قبل ازخواب:

اول یک دوش با آب نیم گرم و بعد با آب سرد بگیرید، زیرا آب سرد به آرامی حرارت بدن را پایین می‌آورد و زمینه را برای خواب مساعد می‌کند.

- اطاق را تهویه کنید و شوفاژ را خاموش کنید چون درجه حرارت بالا موجب عرق‌ریزی و بیداری خواهدشد.

اگر چنین حالتی اتفاق افتاد تردیدی درگرفتن مجدد یک دوش با آب نیم گرم و بعد با آب سرد به خود راه ندهید.

- خوب خوابیدن از بازدیدهای شبانه یخچال جلوگیری می‌کند.

روش تنفسی آرام من موجب می گردد تا در بیشتر موارد، خواب را بدست آورید.

مردان و زنانی که به من اعتماد دارند، می‌توانند به کاهش میزان آرامبخشها و سایر داروهایی که بدن را چرب می‌کنند شروع کنند تا به تدریج بتوانند آنها را کاملاً حذف کنند؛ کلیه بیماران من که خوردن آنها را قطع کرده‌اند، ریتم طبیعی خود را بدست آورده و اضافه وزن را از دست داده‌اند.

تمرین برای خوب خوابیدن:

هدف این حرکت پایین آوردن فشارعصبی و هماهنگ کردن روح وجسم است . شما می‌توانید تمرینات تمدد اعصاب را قبل از خواب رفتن و همچنین درخلال روز وقتی که استرس دارید یا عصبانی یا مضطرب هستید انجام دهید.

این تمرینات همچنین اثر نرم کردن و تقویت پشت را نیز دارند.



روی فرش چهار زانو بنشینید و دستها را روی زانو گذاشــته و پشــت را راست نگه‌دارید. به آرامی از راه بینی نفس بکشید و با شمارش ۱ تــا ۵ در حالی‌که دستها روی زانوهاست پشت را بلندکنید.



سپس به آرامی از طریق بینی نفس کشیده و با شــمردن ۱ تا ۷ چانه را تا حد سینه پایین آورید.
شکم رابه داخل داده وپشت رابدون فشارخم کنید.

این تمرین را با ریتم کند با فکرکردن به آرامی و بدون ژیمناستیک ۵تا ۷ بار پشت سرهم انجام دهید.

بیدار شدن باملایمت

بارها از بیمارانم شنیده‌ام که می‌گویند یا ناشتایی نمی‌خورند یا بـه نـدرت ناشـتایی می‌خورنـد، چـون هنـگام بیداری اشتها ندارند، احساس بدی دارند و بدون انرژی، بی‌نشاط با یک احساس مبهم تهوع، دهان خشک و تلـخ هستند.

«تنها کاری که می‌توانم انجام بدهم رفتن به آشپزخانه و نوشیدن یـک قـهوه تلخ یـا بـا شـیر و در نـهایت نوشیدن یک آب‌میوه یا روشن کردن یک سیگار است.»

معمولاً به این افرادی که بدبیدار می‌شوند بایدگفت که مـورد آنـها بـه آسـانی بـهبودمی‌یابد و حتـی از آنـها نمی‌خواهم که عاداتشان را تغییربدهند، هرچندکه آنها می‌توانند به دودکردن اولین سیگار و به نوشیدن قهوه‌شـان ادامه بدهند ولی به نحوی متفاوت.

ناشتایی نباید ادامه غم‌انگیز یک بیداری ناجورباشد، بلکه باید اشتهاآور و مفصل باشد؛ همچنین باید نمک دارو شامل قندهای دیرجذب و پروتئین باشد.

در این شرایط من از یک وعده غذای سرهم بندی شده و عملاً بی‌فایده یعنـی ناشـتایی بـه عنـوان شـروع لاغری صحبت می‌کنم.

ابتدا از اینکه به هرشکلی خود را بیدارکنید، اجتناب ورزید، باید به آرامـی بیـدار شـوید. بـاید سـاعتها درحـال درازکش بمانید.

سیستم گردش خون شما سرعتش کندشده است، بنابراین نباید بلافاصله پس از بیداری ازخواب بپرید، چیزی که ممکن است موجب سرگیجه و ضعف شدید گردد.

- از بیداریهایی که با موزیک توام باشد اجتناب ورزید. باصدای ملایم زنگ ساعت بیدارشوید.
- در رختخواب برای اینکه اعضای بدن را ازحالت خواب آلودگی درآورید عضلات را بکشید.
- این کشش ملایم و تدریجی گردش خون را تحریک و سیستم عصبی نبـاتی را بیـدار کـرده وکـارکرد معده و لوزالمعده را بهتر می‌کند.

بلافاصله بعد از بیدارشدن رختخواب را ترک نکنید؛ حتماً چند ثانیه‌ای قبل از لباس پوشیدن در لبه تختخواب بنشینید و از این لحظه برای انجام اولین تمرین تنفس عمیق روزانه استفاده کنید.

از سالن حمام شروع کنید. خود را عادت دهید که ابتدا دهان را تمیزکرده، دندانها را مسواک بزنید و لثه‌ها را با انگشت ماساژ داده تا غدد بزاقی تحریک شوند. همچنین قسمتهای داخلی دهان را ماساژ دهید تا تحریک شـوند. این ماساژ مراکز عصبی را بیدار و اشتهای شما را تحریک خواهد نمود؛ این نظـافتی را کـه مـن توصیـه می‌کنـم بسیار مهم است، مخصوصاً وقتی که بد خوابیده باشید یا شب قبل غذای زیاد خورده‌باشید یا اگر آرامبخش خورده باشید.

چه کسی است که بیداریهای مشکل (معروف به خمـاربودن) بـا دهـان و زبـان سـنگین وتنفـس بـد را بـه یادنداشته باشد؟ وانگهی در برخی افراد خیلی استرس‌دار یـا کسـی کـه دسـتگاه گوارش وی مختـل شـده باشـد ترشحات اسیدی معده در شب و روز بسیار زیاد است.

قبل از رفتن به آشپزخانه یا سالن غذاخوری، یک دوش با آب نیم‌گرم بگیرید (یک دوش خیلی سرد سیستم عصبی نباتی را مسدود می‌کند و یک حمام گرم به شما هوس دوباره خوابیدن را می‌دهد) آب را ابتدا روی سینه، طرف راست به علت وجودکبد و سپس پشت جاری کنید.

شکم را درجهت عقربه‌های ساعت به مدت ۲۰ تا۳۰ ثانیه ماساژ دهید. اگر جرأتش را دارید با یک دوش آب سرد روی تمام بدن به آن خاتمه دهید. (یک بدن چاق بهتر از یک بدن لاغر آن را تحمل خواهد کرد).

خوب خود را خشک کنید و با دست یا حوله یا یک دستکش (مویی) به منظور تسریع جریان گردش خون خود را ماساژ دهید. اگر تمرینات شکمی مرا به منظور لاغر شدن انجام می‌دهید، اکنون وقت آن فرا رسیده است. همچنین اکنون وقت دویدن یا نیمساعت راه رفتن است.

اگر مجبور هستید بچه‌هایتان را به مدرسه ببرید ناشتا نکرده بروید و ناشتایی لاغری را در برگشت و با آرامش بخورید. چه ورزش بکنید یا نه، بالاخره شما بیدار شده‌اید و سیستم عصبی نباتی شما آمادهٔ کار کردن است و اشتها ظاهر می‌شود.

غذا خوردن در ساعات منظم

مخصوصاً نباید هر چیزی را و به هر شکلی خورد. من اهمیت خاصی به تنظیم اوقات غذایی می‌دهم که باعث شارژ کردن دوبارهٔ انرژی شما می‌گردد.

اگر ما خود را به خوردن ۴ بار غذا در روز تقریباً در ساعت ۷ ، ساعت ۱۲، ساعت ۱۷ و ساعت ۲۰ عادت دهیم، شیره‌های گوارشی به طور اتوماتیک بر حسب این برنامه ساعتی به حرکت درمی‌آیند. پزشکانی که خواب را مداوا می‌کنند به خوبی می‌دانند که باید در ساعات منظم به بیماران خواب آلودشان کوکتل‌های ویتامین، قند به منظور رعایت ریتمهای گوارشی آنها تزریق کنند.هیچگاه نباید یک وعده غذا را حذف کرد و همیشه باید مواظب بود که عمل گوارش خاتمه یافته باشد قبل از این که به نوبت غذای بعدی برسید؛ با شروع به خوردن از ناشتایی غیرقابل اجتناب، لاغری را شروع کنید. بعد برای ناهار و شام با یک فاصله ۴ تا ۵ ساعت برنامه‌ریزی کنید.

در صورت کار فیزیکی یا فکری یا تغییر فاصله زمانی در صورت لزوم (یک قرص نان کامل با شکلات سیاه) میان دو وعده غذا را پیش‌بینی کنید.

بهتر خرید کنید

با همسرم(فلورانس) و بچه‌هایم با وجود تمام اتفاقات و استرسهای زندگی آرامش و خلق و خوی خود را حفظ کرده‌ایم. همیشه سعی می‌کنیم سر میز غذا بدون استرس حضور پیدا کنیم و مراقب باشیم که مواد غذایی متعادل و متنوع باشند و از غذاهای محلی که متناسب با ذائقه هرکدام باشد استفاده کنیم. به علاوه من و فلورانس هیچگاه خودمان را از یک لیوان آب انگور خوب در هر وعده غذا محروم نکرده‌ایم. هیچیک از ماها هیچگاه چاق نشده‌ایم و حتی متحمل تغییر وزن هم نشده‌ایم.

خانواده‌هایی را می‌شناسیم که هر روز هفته، فهرست غذایی خود را دارند و بدون تغییر آن را انجام می‌دهند. آنها لذت و طعم غذا و خوش خلقی خود را از دست می‌دهند و باور کنید که آنها غالباً چاق می‌شوند.

مثل خانواده ما از یکنواختی دوری کنید و تخیل‌تان را بکاربرید. از دستورات غذایی دیگری استفاده کنید و غذاهای جدیدی را ابداع کنید. شگردها و توصیه‌های ما، زندگی را برای شما آسان می‌کند: انتخاب کنید، بخرید و بدون فاسد شدن نگهداری کرده و آشپزی کنید و در خانواده با دوستان و یا حتی خود شما از غذاها لذت ببرید.

این امر برای من هم اتفاق می‌افتد. آشپزی نقش مهمی را در رویداد لاغری شما بازی می‌کند.

لاغرشدن با انتخاب مواد غذایی خوب، متعادل و متنوع به‌هنگام خرید یا نزد فروشندگان محله شما شروع می‌شود؛ مثل ما، خودتان خریدهایتان را انجام دهید. لیست غذایی برای سه یا چهار روز برحسب ذوق و سلیقهٔ خود، پیشنهادات فصل ، بر حسب تعداد مدعوین احتمالی و ذائقه هر کدام از آنها تهیه کنید؛ مراقب حداکثر تنوع در فهرست غذایی باشید.

- لیست خود را دنبال کنید و مواد اضافی را که فوراً مصرف نخواهید کرد خریداری نکنید، چون اگر آنها را زیاد نگه‌دارید خاصیت خود را از دست می‌دهند.
- اگر فردی کمرو هستید اجازه تسلیم شدن و تحت تأثیر قرار گگرفتن را ندهید
- خودتان مرتباً موادی را که نگهداری می‌کنید یا از سوپرمارکت می‌خرید هر ۱۵ روز یک بار در ماه شخصاً تحویل بگیرید.

به این بهانه که این چیز ارزانتر یا شرایط خرید بهتری دارد (بسته‌های خانوادگی، بسته‌های متعدد) مخصوصاً اگر تنها زندگی می‌کنید خریداری نکنید، چون مجبور به مصرف اضافی یا انبار کردن آنها خارج از تاریخ مصرف خواهید شد.

- همیشه مواد فله‌ای به اندازه‌ای که شخصاً آن را انتخاب می‌کنید ترجیح دهید. عموماً از مرکباتی که قبلاً شسته شده یا زودپز و موادی مانند (ژامبون و سوسیس) انواع نان و به طور کلی کلیه موادی که از قبل تهیه و به طور مصنوعی کنسرو شده‌اند، اجتناب ورزید.

دقیقاً به تاریخ مصرف مشخص شده آن نگاه کنید.

- در مورد فراورده‌های رژیمی احتیاط کنید چون آنها غالباً پرخرج و الزاماً هم بهتر نیستند.
- میوه‌های تازه را یک یا دو بار در هفته خرید کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات را لمس کرده بو کنید: یک کاهوی پلاسیده، گلابی لکه‌دار و گندیده، هلوی له شده از دید شما مخفی نخواهند ماند (یک فروشنده خوب اگر بخواهید اجازه چشیدن محصولاتش را به شما می‌دهد.)
- مدام گیاهان معطر و تازه و ذخیره شده خود را تازه کنید.
- همیشه میوه، سبزیجات، ماهی و حتی برخی گوشتها را بر حسب فصل خریداری کنید.
- همیشه به یک قصاب که سلیقهٔ شما را می‌شناسد مراجعه کنید و از او بخواهید گوشتها را خرد کند. گاهی اوقات از او بخواهید پوست یا استخوانها را دور بریزد.

ـ اغلب سرخ شده‌ها و پرندگان را بدون چربی (یا خیلی کم چرب) تهیه کنید.

در مورد نان سختگیر باشید. از تعویض نانوایی تردیدی به خود راه ندهید و خریدهایتان را متنوع کنید. (نان غلات، نان دهات، نان کامل و غیره) سعی کنید نان واقعی را بشناسید.

بهترین ضمانت: فروشندگان محله اگر شما را بشناسند و اگر به آنها وفادار باشید، توصیه‌های منصفانه به شما خواهند داد.

گوشت سرخ کردنی، مرغ، ماهی تازه را سفارش دهید، ولی اگر چیزی را نخواستید رُک بگویید چون دفعه بعد به شما بهتر خدمت خواهند کرد.

بهتر نگهداری کردن خوراکیها

تازه نگه‌دارید:

درجه حرارت یخچال، بالای صفر از درجه ۲ تا ۸ درجه سانتیگراد متغیر است و نگهداری بر حسب خوراکیها و شرایط ذخیره بین ۱۲ ساعت تا ۳ هفته متغیر است.

سبزیجات و میوه‌ها را در کیسه یا کشوی مخصوص (۸ + درجه سانتیگراد) به مدت یک هفته نگهداری کنید.

مواد لبنی: شیر، ماست و کره را بر حسب تاریخ مصرف حدود ۲۴ ساعت نگهداری کنید.

پنیر خامه‌ای :خوب بسته بندی شده در کیسه سبزیجات و در محیط مرطوب سبزیجات که کاملاً مناسب است، نگهداری کنید.

تخم مرغ تازه: نگهداری سه هفته

گوشت خام: در کاغذهای آلومینیومی قرار داده و حداکثر ۳ روز نگهداری کنید.

ماهی تازه و خام خوب بسته بندی شده نگهداری: ۲۴ ساعت

مواد را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

روغنها:

فریزرتان را بکاربرید:

اگر نمی‌توانید خریدهایتان را هر روز انجام دهید، فریزر مدت مدیدی گوشت، ماهی و موادی که در یک دمای خیلی پایین منجمد می‌شود زیر ۱۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری خواهدکرد.

احتیاط: مواد غذایی را در کیسه‌های مخصوص قراردهید و بعد از اینکه هوای داخل کیسه را خارج کردید آن را ببندید.

همیشه مواد غذایی تازه را فریزکنید.

توجه: باقیمانده سوپ، آب میوه، سالاد، میوه و سبزی را نگهداری نکنید.

میوه‌ها و سبزیجاتی که پوست گرفته‌اید یا قاچ کرده‌اید یا خردکرده‌اید، ویتامینشان را از دست می‌دهند و در تماس با هوا اکسیده خواهند شد.

هیچگاه مواد غذایی را در داخل قوطی کنسرو باز نگهداری نکنید، چون خطر مسمومیت دارد.

در کیسه‌هایی که قبلاً استفاده شده فریزنکنید.[۲]

لاغر شدن با تغییر فهرست غذایی

سدریک ۲۴ ساله، ۶ کیلو اضافه وزن، مجرد، مهندس کامپیوتر

سدریک سال دیپلم گرفتنش بود که والدینش را در ولایت ترک نموده و در یک آپارتمان در پاریس تقریباً نزدیک محل کارش در یک مؤسسهٔ کامپیوتری زندگی می‌کرد.

مدت مدیدی مادرش از او شدیداً مراقبت می‌کرد. می‌بایستی سریعاً بیاموزد که خود را اداره کند.

وقتی که با او ملاقات کردم نگرانی اصلی‌اش را در زندگی جدید برای من تعریف کرد و آن عدم امکان خرید برای تهیه غذا بود و به همان اندازه وظایف جدید ظاهراً برای او غیرقابل تحمل بود.

در طول یکسال سدریک منحصراً در پیتزا فروشی غذا می‌خورد و آنهم ساندویچ یا در جاهایی که غذای ارزان قیمت می‌فروختند و مقدار زیادی کوکاکولا، سودا و نوشابه‌های شیرین و قهوه می‌نوشید.

در نتیجه سدریک در مدت چند ماه ۶ کیلو اضافه وزن پیدا کرد. مادرش به او هشدار داد و یک روز مادرش به من تلفن زد و از من خواست تا آنچه را که سدریک باید انجام دهد برایش توضیح دهم؛ گفت: چون دیگر کاری از من برنمی‌آید.

یک بار که سدریک را دیدم، بلافاصله فایدهٔ خوردن غذا در اوقات منظم و نخوردن هر چیزی در هر ساعتی را به او گوشزد نمودم. در طول چند هفته با انجام خریدهایش و با انتخاب مواد تازه و غذاهای آماده یخ زده فهرست غذایش را متنوع نموده و وزن ایده‌آل خود را قطعاً به دست آورد.

---

۲ ـ مواد غذایی در کمتر از ۱۸ درجه سانتیگراد منجمد می‌شود.

آشپزی کردن بهتر

آشپزی ایده‌آل الزاماً یک آشپزی مغالطه آمیز نیست. چند وسیله برای آماده کردن بهترین آشپزی کافی است و مواد لازم در چند چیز خلاصه می‌شود:

ـ یک سری قابلمه و ماهی‌تابه تفلون که نمی‌چسبد و اجازه استفاده حداقل از مواد چرب را دهد مورد استفاده قرار دهید.

تنور یا فر، یک دیگ برای پختن با بخار، یک قابلمه کوچک برای ذوب کردن مواد چرب.

قاشق چوبی، کفگیر، یک تخته چوبی برای خرد کردن مواد، یک اره برقی برای خردکردن سبزجات.

یک همزن برای به هم زدن سفیدهٔ تخم مرغ، یک حلقه کاغذ خشک کننده.

شیوه پختن: در ماهی‌تابه یا در زودپز.

کمترین مقدار چربی را بکار ببرید و در صورت امکان از چربی استفاده نکنید.. از تابه‌هایی که روکشهای نچسب دارد استفاده کنید.

چند قطره‌ای روغن داخل ماهیتابه بریزید و با کاغذ جذب کننده آن را خشک کنید.

ـ یک طرف آن را بگیرید و سپس آن را برگردانید.

ـ اگر قطعه خیلی ضخیم باشد شعله را کم کرده و چند دقیقه روی آن را بپوشانید.

ـ وقتی که مواد غذایی پخته شدند، چند لحظه‌ای آن را روی کاغذ جذب کننده قرار دهید تا چربی آن گرفته شود.

ـ هیچگاه از روغنی که بیش از دو یا سه بار برای سرخ کردن به کار رفته استفاده نکنید.

ـ بعد از هر بار استفاده، روغن را صاف کنید و آن را در یک ظرف دربسته دور از هوا و حرارت نگه‌دارید.

استفاده از فر،

در فر روی گریل یا روی یک ورقه فلزی برای پختن استفاده کنید.

فایدهٔ این شیوهٔ پختن اجتناب از استفاده از مواد چرب است ولی همچنین می‌تواند سمی باشد، موقعی‌که مواد غذایی خیلی نزدیک به منبع حرارت باشد یا بسوزد. این یک شیوهٔ پخت و پز است که باید از نزدیک مراقب آن بود. توجه!

استفاده ازمنقل کباب پزی

استیک، مرغ یا ماهی را روی قسمت مشبک آن قراردهید. یک پوشش تیره وگاه سیاه را روی آن بگذارید چون دارای مواد سوختنی است؛ این سوختگی فوق العاده برای سلامتی مضراست. اگر وارد معده شود جلوی روند

هضم را می‌گیرد و به طور قابل ملاحظه‌ای گوارش را کندخواهدکرد و مقدار زیادی اسید روی مواد غذایی ایجـاد می‌کند.

از نظر برخی از پزشکان ورود این مواد سوخته می‌تواند در درازمدت منجر به سرطان گردد و در هر حالت این علت برابر است با دودکردن چندین دوجین بسته سیگار.

استفاده ازکاغذ آلومینیم:

مواد غذایی باید به صورت پیچیده در کاغذ آلومینیم در فر یا در آتش ملایم پخته شود (توجه: کاغذ آلومینیـم باید خوب بسته شده باشد) می‌توان سبزیجاتی مثل جعفری، ترخون، ریحان و غیره را به آن اضافه کرد. این یـک روش پختن ویژه لاغری است چونکه از هر ماده چربی اجتناب می‌کند و طعم مواد غذایی و عطرگیاهـان و مـواد معطر را نگه‌می‌دارد.

استفاده ازآب جوش:

ماده غذایی که در یک ظرف یا یک قابلمه قراردارد، آنرا در یک ظرف بزرگتر محتوی آب می‌گذارند و پختـن در فر یا روی اجاق گاز انجام می‌شود. این شیوه پختن کمی طولانی‌تر است و مخصوصـاً در پختـن شـیرینی یـا برای آب‌کردن شکلات استفاده می‌شود و برای گرم‌کردن مجدد در ظرفی که قبلاً تهیه شده (بدون اینکه بـه آن بچسبد) خیلی راحت است.

استفاده ازبخار

این یک شیوه پختن است که بیشتر از هر شیوه‌ای برای پختن ماهی و سبزیجات توصیه شده است.

ماده آماده شده را در یک ظرف فلزی سربسته با مواد معطر، سبزیجات تازه (برای مـاهی) یـک ظـرف پـر از آب‌معطر برای دادن طعم به آن بگذارید.

ماهی یا سبزیجات بابخارباملایمت پخته خواهدشد.مسلماً این ساده ترین شیوه پختن برای لاغری است.

دم کردن غذا با بخار:

این شیوه پختن برای برخی غذاهای گوشتی که قبلاً باید چربـی آنـها گرفتـه شـود یـا مـاهی و سـبزیجات بکارمی‌رود.

مواد غذایی که در شیره خود و بخار پخته می‌شوند مایعی را در درون دیگ به دسـت می‌دهنـد. ایـن پختـن کامل است و نباید مواد چربی‌دار را به آن اضافه نمود و بگذارید با آتش ملایم پخته شوند.

انتخاب بهترنوشیدنیها

آب- هرچند این ایده از نظر برخیها نادرست به نظر می‌رسد ولی بخش مهمی از بدن ما را (٪۷۰) آب تشکیل می‌دهد.آب، سلولها و بافتهای همبند ما را خیس می‌کند و موادغذایی را در بدن حمل کرده، در مبادلات شرکت می‌کند و پیری را کند می‌کند.

آب درکل بدن حضور دارد و یک نقش اساسی را بازی می‌کندکه غالبا خوب تفهیم نشده است.

یک مثال: خیلی‌ها هستندکه فکر می‌کنندکه نوشیدن زیاد آب باعث لاغری می‌شود و به این امید۲ تا۳ لیتر آب در روز می‌نوشند؛ این اشتباه خطرناکی است و به جز موارد خاص مانند تلاش زیاد ورزشی و بیماری خاص این شیوه بدن را مجبور به دفع این آب فراوان از طریق ادرار یا عرق‌ریزی می‌کند. این معرف یک کار مولد خستگی و یک افت خیلی سریع املاح معدنی است. آنچه که تخلیه نشده باشد در سلول می‌ماند و موجب بروز سلولیت در سطح بافت همبندمی‌شود.

نتیجه: اختلالات گوارشی، خستگی کلیه‌ها، سنگینی پاها و خستگی کلی می‌باشد یعنی نتیجه‌ای معکوس با آنچه که به دنبال آن هستیم: اضافه وزن.

تمام این پدیده‌ها تشدید خواهندشد اگر آب آهک‌دار بنوشیم یا اینکه یک رژیم شیری (با کلسیم بالا) را دنبال کنیم.

این مورد بسیاری ازخانمها است که یک وعده غذا را با شیر جایگزین می‌کنند.

بدن ما به خوبی تنظیم شده و می‌تواند نیاز خود به آب را به ما نشان‌دهد. به او اعتمادکنید؛ هر روز وقتی که تشنه‌اید به مقدارکافی آب بنوشید و هیچگاه منتظرکمترین علامت کاهش مایعات بدن نباشید. مثل دهان خشک، پوست خشک، تب و...

آب بنوشید اما به مقدارکم، ۱ تا ۱/۵ لیتر در روز. این مقدار می‌تواند اگر هوا خیلی گرم باشد یا در حالت تمرینات بدنی فشرده به نحو چشمگیری افزایش یابد.

سر میز غذا، در هر وعده غذا یک لیوان آب را توصیه می‌کنم نه بیشتر. (آب غذای جویده را رقیق می‌کند)

- آب را کم‌کم بنوشید، چون آب نباید معده را سنگین کند (مواظب پیلور باشید)
- آب را در درجه حرارت محیط بنوشید، آب خیلی سرد یا خیلی داغ، جداره معده را به‌طور وحشتناکی مورد حمله قرار می‌دهد.
- در مصرف آب شیر احتیاط کنید چون آب قابل شرب روز به روز کمتر می‌شود و متخصصین هشدار می‌دهند.
- غالبا بیش ازپیش در آب آثار نیترات یافت می‌شود (نیترات در کودهای کشاورزی مصرف دارد) به مقدار بالاتر از آنچه که حد قابل‌قبول درنظرگرفته شده باشد.

به صراحت باید اعلام داشت که در برخی مناطق، آب غیرقابل شرب است. نیتراتها گاهی بیماری کشنده مانند، سیانوز ناشی ازسوء تغذیه تولید می‌کنندکه احتمالا سرطان‌زاست. اگر شما در منطقه خطرناکی هستید احتیاط حکم می‌کندکه از آب معدنی استفاده کنید.

آبی را انتخاب کنیدکه موادمعدنی کمتر دارد، آبهایی که مواد معدنی زیاددارند مواد فعالی دارند و تنها پزشـک شما می‌تواند توصیه کند که چه آبی مناسب شماست.

من شخصا مرتبا نوع آب مصرفی را عوض می‌کنم؛ وقتی که مصرفمان را کنترل و محدودکنیم آب بـه یـک متحد در شکار کیلوهای اضافی تبدیل می‌شود.

سیدر

سیدریک نوشیدنی است که ازسیب با۵ درصد الکل و غنی از ویتامینها، املاح معدنی و قند بدست می‌آید؛ این نوشیدنی باید در خلال دوره لاغری از سرمیز غذا حذف شود.

آب میوه یاآب سبزیجات:

اطبا و متخصصین تغذیه درباره میوه‌ها نظرات متفاوتی دارند.

بعضیها مصرف آنها را در شروع غذا توصیه می‌کنند و برخیـها مصـرف آنـها را بـا موادغذایـی دیـگر توصیـه نمی‌کنند. دسته‌ای هم خوردن آنها را در صبح ناشتا توصیه می‌کنند. من مدتی تردید داشتم.

اعتراف می‌کنم که براساس اطلاعات دریافتی در موارد خواص آبمیوه‌ها، با فراموش کردن خاطرات دوران بچگی در روستا در اشتباه بودم. من هیچگاه ندیدم که یک کشاورز یک سیب یا هلو را صبح ناشتا بخورد، و به دلایل قویتر یک آب میوه بنوشد؛ امروز براساس این تجربه درمانی، تأیید می‌کنم که می‌توانم نفخ شکم بیمارانم را حذف کنم و سریعا نتایج را روی کاهش وزن با حذف آب میوه‌ها یا میوه‌ها در صبح و خارج از موعد غذا بدست آورم.

خیلی از اشخاص فکر می‌کنند که یک کوکتل میوه یا سبزی یا یک میـوه در صبـح بـه‌هنگام بیـداری بـرای سلامتی خوب است .

شاید تا به امروز نتوانسته‌اید میان مصرف یک آب‌میوه یا یک میوه در صبح ناشـتا و آثـار نـامطلوبی را کـه از بالاآوردن، ترش کردن یا سوزش معده در صبح احساس نموده‌اید رابطه برقرارکنید.

به این جهت است که برخلاف نظر بیشتر متخصصین تغذیه، من عدم مصرف میوه‌ها و آب میوه‌ها را در ناشتا برای اشخاصی که در ساخت اسید معده مشکل دارند توصیه می‌کنم (میوه‌هـایی کـه در معـده تخمیـر می‌شـوند موجب تخمیر تمام آنچه که بعدا می‌خوریم خواهندشد.)

آب میوه یا سبزیجات و میوه‌ها در آب و هـوای گرم یـا در تابسـتان بـهتر تحمـل می‌شـوند. آنـها یـک اثـر خنک‌کننده دارند و اسیدها به راحتی متابولیزه شده‌اند، ولی مواظب باشیدکه حتما باید آبشان گرفته‌شود و کم کـم نوشیده شوند (دراین صورت آنها کمتر اسیدساز می‌شوند.)

انتخاب بهترموادغذایی

میوه‌ها

مواظب رژیم غذایی از نظر میوه‌ها باشید. این رژیم مخصوصا اگر طولانی باشد آنهم در زمستان یا در یک آب و هوای سرد، برای اشخاص خسته یا عصبانی و اشخاص دیابتی که بی‌اطلاع باشند و آنهایی که سیستم عصبی نباتی حساسی دارند می‌تواند فوق العاده خطرناک باشد.

مصرف اضافی میوه‌ها، بدن را از پروتئینها، موادمعدنی، فسفر، کلسیم که همراه سایر موادغذایی تهیه می‌شوند محروم نموده و بدن را ازخنثی کردن اسید میوه‌ها ناتوان می‌سازد.

در نتیجه این رژیم می‌تواند منجر به تمایل به اسپاسم، کم‌خونی، تشنج، افت انرژی حیاتی، ترسویی، بی‌خوابی وکاهش تمایل جنسی گردد. فقط می‌توان در آب و هوای گرم یا تابستان آنهم فقط یک روز در هفته، آنرا پذیرفت و باید مختص افراد با انرژی حیاتی بالا باشد که کمبود موادمعدنی یا مایعات در بدن نداشته باشند.

من هر روز یک میوه فصل را توصیه می‌کنم. در پایان غذا، میوه، موادغذایی را سیال می‌کند و چربیهای اضافی را حل‌کرده و میزان کلسترول را پایین می‌آورد.

فرآورده‌های لبنی:

شیر به صورت پرچرب، استرلیزه، هموژنیزه، پودرکنسانتره بسته‌بندی شده به صورت پنیر، ماست، پنیر سفید، خامه تازه و غیره است. لیست فراورده‌های لبنی که تغییر ماهیت داده شده‌اند پایان‌ناپذیر است.

به علاوه اگر مواد لبنی غنی از نظر پروتئین وکلسیم، بدون اعتراض رشد بچه را مساعد می‌کنند برای بیشتر افراد بزرگسال غیرقابل هضم می‌باشند، لذا در مصرف، باید شیر نیم چرب را ترجیح دهید.

بنابراین باید مصرف موادلبنی را به منظور متوجه شدن به سوی پنیرهای کم‌چرب (که مواد چربی آنها از٪۳۰ تجاوز نکند): مانند پنیر بز و غیره کاهش داد. این سه مثال زیرین ارتباط غلظت برخی فراورده‌های لبنی را برای شما تامین می‌کند.

- برای درست کردن ماست، ۱/۴ لیترشیر
- برای ۱۰۰گرم پنیرسفید، ۱ لیترشیر

مصرف روزانه منطقی یک بزرگسال که تحمل مواد لبنی داشته باشد نباید از یک لیوان شیر در روز یا معادل آن از محصولات شیری تجاوزکند چون فراورده‌های لبنی دارای کلسیم خیلی زیادی است لذا مصرف اضافی آن خطرناک است، حتی اگر بعضیها فکرکنند که میزان کلسیم کیفیت اساسی فراورده‌های شیری را تشکیل می‌دهد؛ اینها همچنین قند زیادی هم دارند. فراورده‌های لبنی تغییرات شیمیایی در روده را افزایش داده و مدت هضم را دو برابر می‌کنند؛ آنچه را که گفتم به یادبیاورید، خوردن پنیر در پایان غذا، معادل یک وعده غذای ثانوی است. اکنون آنچه را که من درباره اشخاصی که چندین کاسه ماست را در روز قورت می‌دهند فکر می‌کردم درک می‌کنید.آنها کسانی هستند که مواد غذایی پایه آنها را فراورده‌های لبنی تشکیل می‌دهد یا افرادی‌که رژیم موردنظرخود را (ازطریق تبلیغات) از داروخانه‌ها یا از مؤسسات رژیمی تهیه می‌کنند (برای این که بهترین

احتیاطها را به آنها بدهد.) شیر به فرم مایع یا نیمه مایع، معطر (برای اینکه جذاب‌تـر باشـد) در شـکلات، وانیـل، قهوه و در لیموترش به عنوان یک جایگزین غذا است. این فراورده‌های لبنی رژیمی تمام سیستم عصبی نبـاتی را گاهی با اثرات مصیبت بار مثل نارسایی کلیه و غیره نامنظم می‌کنند.

وانگهی فاجعه‌بار است که متخصصین صنایع غذایی بدون دقت بیشتر، تصویرشخصیتها (کمدین‌هـا) را بـرای جلب توجه خانمها و آقایان زودباور به سوی فراورده‌های به‌ظاهر لاغرکننده که اثرات آنها می‌توانند برای تعـادل و سلامتی آنها فاجعه‌بار باشند بکار می‌برند.

حبوبات:

حبوبات مجموعه دانه‌هایی است که غذای اصلی انسان را تشکیل می‌دهنـد مـانند: برنـج، ذرت، گنـدم، جـو، ذرت، ارزن، چاودار و غیره.

این دانه‌ها درطول قرنها به‌صورت خام، پخته یا خردشده به صورت آرد، برای درست کردن خمـیر بـه شـکل نان، شیرینی و غیره تهیه شده است. فقر زمینهای کشاورزی و تکنیکهای مدرن برای کسب بـهترین بـازده ایـن دانه‌ها را نسبت به بیماریها حساس نموده است.

لذا انسان باید دنبال انرژیهای مصنوعی، آفت کشها و فراورده‌های شیمیایی برای حفاظت و تضمین محصـول خود باشد. بدین طریق حبوبات که دارای مواد معدنی سرشارهسـتند، امـروزه مشـخص‌گردیـده کـه عـامل نفـخ، تحریک مخاط روده، التهاب روده وبیماریهای روده‌ای وحالت یبوست می‌باشندمانند: مصـرف جـو، گنـدم سـیاه و غیره که بعضیها تحمل خوردن آنها را ندارند. به نظرمن این آردها خطرناکترهستند زیرا عاری از موادغذایی مقوی می‌باشند و در سطح روده‌ها مواد سمی برجای‌گذاشته تا دستگاه عصبی نباتی را کثیف کنند.

این دانه‌های تصفیه شده مایه اصلی تهیه نان سفید، تمام شیرینیها و بیسکویتها و غیره هستند؛ مصرف ایـن همه حبوبات با طعم شیرین نتیجه‌اش افزایش ترشح شیره‌های گوارشـی و شـیره‌های صفـراوی- لوزالمعـده‌ای و کندکردن تخلیه معده، طولانی کردن تخمیر روده‌ای، تغیـیردادن لولـه گوارش در نتیجـه سـوء هاضمـه مزمـن و یبوست فراوان می‌باشد و به موازات آن اغلب مشاهده می‌کنیم که اشتها برای خوردن ناشـتایی در صبـح از بیـن می‌رود. درآن صورت ناشتایی به مصرف یک محرک مثل قهوه یـا چـای «بـرای راه انداختـن ماشـین» محـدود می‌شود.

طبیعتا تمام روز به علت بی‌تعادلی غذایی با قطع انرژی، کاهش حافظه، خستگی فـیزیکی و روانشـناختی و در هرصورت اضافه وزن جریان خواهدداشت.

بامحدودکردن مصرف کامل حبوبات به دو قرص نان در صبح و حذف تمام موادغذایی اسیدساز، بیماران مـن سلامتی و سپس یک شکم صاف را بدست خواهندآورد و در عرض چنـد هفتـه کـاهش وزن پیـدا خواهندکـرد و آنهایی که مشکلات آلرژیکی مانند (آسم، برونشیت مزمن) یا ناراحتی پوستی (جوش صورت، پسوریازیس، اگزمـا) دارند، متوجه خواهندشد که ناراحتی آنها برطرف می‌شود. تمام بیمارانی کـه سیسـتم عصبـی نبـاتی آنـها مجـددا متعادل شده باشند لاغرشده‌اند و در صورت مقتضی آنرا تکرارمی‌کنم و اختلالات آلرژیکی آنها برطرف خواهدشد.

سبزیجات:

سبزیجات بهترین پشتیبانان ما را علیه یورش ناگهانی اسیدها به کمک مواد با ارزش قلیایی‌کننده که در آنها وجود دارد تشکیل می‌دهند. بعضی سبزیجات (کاهو، سبزیجات سبز) ازنظر کالری فقیر ولی از نظر ویتامین C و B و عناصرکمیاب مثل آهن، مس، موادمعدنی، منیزیم، پتاسیم، وکلسیم غنی هستند. سبزیجات کمک با ارزشی برای هضم قندهای دیرجذب (خمیرها، برنجها، عدس و غیره) و هضم گوشت پرنده‌ها و ماهیها هستند. یک ماده غذایی با سبزیجات متعادل می‌شود و بنابراین باید در هر وعده غذا از آن مصرف نمود. اما کدام نوع آن؟

سبزیجات خانواده بزرگی را تشکیل می‌دهند که درباره جزئیات آنها بحث خواهیم کرد.

گیاهان برجسته

سیب‌زمینی در خط مقدم موادغذایی قلیایی‌کننده است؛ بنابراین همیشه در رژیمهای لاغری کنارگذاشته شده است.

از نظر من سیب‌زمینی فقط وقتی باعث چاقی می‌شود که زیاد از آن مصرف کنند. خواص زیادی دارد: از لحاظ نشاسته غنی است و می‌تواند گاها جایگزین حبوبات شود، ویژگی اسیدسازی هم ندارد؛ همچنین از لحاظ پتاسیم، اسیدآمینه، ویتامینهای B و pp[۳] و C هم غنی می‌باشد.

اگرآنرا با گوشت (که ازنظر پروتئین غنی‌تر است) مصرف کنند کاملا قابل هضم است.

سیب زمینی باید شکل منظم و پوست صاف و بدون لکی داشته‌باشد. (لکه‌های سبز مواد سمی دربردارند) و نباید له شده‌باشد. سیب‌زمینی را باید بین ماه آوریل و ژوئیه انتخاب کرد.

باید در آخرین لحظه پوست سیب زمینی را کند زیرا با اکسیده شدن، سیاه می‌شود. می‌توان آنرا در یک ظرف با آب خنک نگه داشت اما نه اینکه آن را از یک غذا برای غذای دیگر نگهداری کرد. سیب زمینی به صورت سرخ کرده خوشمزه تراست (به شرط اینکه روغن از حرارت دور بوده و آنرا از صافی عبور دهند و هیچگاه نباید آنرا برای بیش از دو یا سه بار سرخ کردن استفاده نمود).

برای حفظ کردن حداکثر ویتامینهای آن، سیب‌زمینی را باید با پوست شست، سیب‌زمینیهایی که درکیسه فروخته می‌شود یا قبلا پوست گرفته شده یا قاچ شده و قبلا سرخ شده باشد ویتامینها را از دست‌داده‌اند و آنها را توصیه نمی‌کنم.

سبزیجات گیاهی:

شامل کلیه سالادها: کاهو، شاهی آبی و کلیه گیاهان: جعفری، ریحان، ترخون، آرتیشو(کنگرفرنگی)، تره، خیار، کدو، کلم، قارچ وگوجه‌فرنگی می‌باشند.

---

۳. م. نوعی ویتامین است.

این سبزیجات از نظر آب، فیبر و ویتامین C غنی هستند. رنگین‌ترین آنها غنی‌ترین آنها از نظر ویتامین هستند.

مثلا برگهای داخلی کاهو، روشنتر و ویتامین C کمتری نسبت به برگهای خارجی خیلی سبزدارد؛ یک سبزی کاملا رسیده نسبت به سبزی نارس از لحاظ ویتامین C غنی‌تر است و همچنین یک سبزی فصل که تازه‌چیده شده باشد نسبت به سبزی که چند روز نگهداری شده باشد ویتامین C بیشتری دارد.

مواظب باشیدگوجه‌فرنگی می‌تواند اسید تولیدکند. مانندکلیه موادخام، گوجه فرنگی مخصوصا اگر پوست آنرا بردارید در وسط غذا بهتر تحمل شده و بهتر هضم می‌شود و متحد خوبی علیه یبوست است.

آرتیشو(کنگرفرنگی) گاهی اوقات خوب تحمل نمی‌شود چون پیدایش و حذف صفرا را زیاد می‌کند و باید خام مصرف شود و در بیشتر افراد باید مصرف آنرا به یکنصفه محدودکرد.

سبزیجات ریشه‌دار:

مانند هویج، تربچه، چغندر، شلغم و مارچوبه

این سبزیجات ریشه‌دار، فیبر و آب کمتری نسبت به گیاهان دیگر دارند . هضم آنها برای افراد مسن دشوارتر است. هویج و ریشه‌های رنگین از لحاظ ویتامین C غنی‌ترهستند اما از طرفی دیگر دارای قندبوده و حساس هستند و در افرادیکه بیماری روده‌ای یا التهاب روده دارند خوب تحمل نمی‌شوند.

هنگام برنامه لاغری آنها را توصیه نمی‌کنم یا لااقل مقدار کمی از آنها را مصرف‌کنید.

گیاهان هسته‌دار

عدس، لوبیاسفید، نخود، لپه، باقلا، گیاهان هسته‌دار هستند و از لحاظ پروتئین (غالبا بیشتر از برخی گوشتها غنی هستند و آنها را پروتئینهای گیاهی می‌نامند. آنها همچنین آهن، فسفر، منیزیم وکلسیم به همراه دارند و در مقابل برخی اسیدهای آمینه اساسی را کمتردارند. سبزیجات خشک برای بدنهای محکم و برای کارگران و ورزشکاران مناسب هستند.

مصرف یک یا دوبار در هفته به مقدارکم می‌تواند جایگزین گوشت شود. آنها برای سلامتی عالی هستند ولی نباید زیاد از آنها مصرف نمود، زیرا مصرف اضافی می‌تواند عدم تحمل، انسداد روده، یبوست و اضافه وزن را سبب گردد.

اگر مشکلات گوارشی دارید برحسب اولویت سبزیجات هسته‌دار تازه را انتخاب کنید.

یک عادت خوب: غذا را با گیاهان تازه خردشده تزیین کنید که کمبود ویتامینهای سبزیجات پخته را جبران خواهند نمود.

تنوع سبزیجات، امکانات متعددی را برای ترکیب فهرست غذایی در رستوران و آماده‌کردن غذاهای خوش‌مزه با ذائقه دوستان و تمام افراد خانواده در منزل به شما پیشنهادمی‌کند.

سبزیجات پخته یا خام

سبزیجات خام ویتامینهای بیشتری نسبت به سبزیجات پخته دارند، اما هضم آنها دشوارتر است و احتیاج به جویدن بیشتر دارد. سبزیجات خام وقتی که پوست آنهاگرفته شد، قاچ گردیده و رنده شد باید بلافاصله سر میز غذا آورده شده و در مدت ۱۰ دقیقه مصرف گردند. سبزیجات پخته بعد از پایان پخت و پز مصرف خواهندشد. بعد از این مدت سبزیجات خام، ویتامینها و عناصرکمیاب خود را ازدست داده، اکسیده و اسیدی می‌شوند و موجب بی‌نظمی که بارها درباره آن صحبت کرده‌ام می‌شوند.

شما می‌توانید در مورد سیب‌زمینی که پوست آن گرفته شده و در معرض هوا قرارگرفته و ظرف نیم ساعت سیاه می‌شود آنرا تجربه کنید.

گاهی برای سایر سبزیجات کمتر آشکار است، ولی فرایند آن یکسان است (این پدیده برای میوه‌ها هم مشابه است.) به این دلیل می‌خواهم شما را در مقابل تمام موادخام، سبزیجات آماده فروخته شده، نزد نانواها قصابها، و غیره حفظ کنم.

باوجود احتیاطات بهداشتی مهم و نگهداری آنها در محیط خنک ویترین مغازه‌ها، سبزیجات از برخورد با هوا و اکسیده‌شدن و اسیدسازی در امان نیستند.

آنها گاهی اوقات تا چند ساعت بعد از ارائه در بهترین حالت هستند زمان آوردن آنها به منزل را هم به آن اضافه‌کنید. این همان مسمومیتی است که شما برنامه‌ریزی می‌کنید. حتی اگر در منزل هم سبزیجات را در بهترین زمان ممکن مصرف کنید یعنی درست بعد از آماده کردن، مواظب بقیه آنها باشید و با دقت آنها را در ظرفهای مخصوص یا در کاغذ نگهداری کنید؛ آنها قبلا اکسیده شده و بنابراین برای غذای بعدی قابل مصرف نیستند.

مواظب مواد خام و سالادهای مخلوط باشید! سبزیجات خام آب زیادی دارند.

هیچگاه مواد خام را ناشتا نخورید. فراموش نکنید که آنها در معده خالی اسید مولد تخمیر را به همراه دارند.

درهمین زمینه از مصرف سالادهایی که گوجه‌فرنگی، فلفل و زیتون داشته باشند به عنوان پیش‌غذا که همراه آن تخم‌مرغ پخته، ماهی با روغن که هضم مشکلی دارند وجود دارد اجتناب ورزید.

بیشتر سعی‌کنید یک سالاد ساده، کاهو، کاهوفرنگی یا گوجه‌فرنگی که پوست آنها گرفته شده باشد استفاده کنید. (کافی است آنرا چند ثانیه در یک قابلمه آب گرم خیس کنید.)

اگر دقت آشپزی کردن ندارید از سبزیجات و فراورده‌های یخ زده در قوطی استفاده کنید. آنها خاصیت غذایی و ویتامینی خود را (اگر فورا آنرا مصرف کنید) حفظ می‌کنند و مخصوصا بقیه را در قوطیهای فلزی نگه‌ندارید چون خطر مسمومیت وجوددارد.

گیاهان معطر:

گیاهانی همچون: زباد(گیاهی ازنوع موسیر)، ترخون، ریحان، ترشک، گل شاپسند، گیاهان قلیایی‌کننده هستند. لیست این گیاهان به اندازه خواص درمانی آنها متعدد هستند: خواص محرک یا کندکننده هضم، تقویت‌کننده و غیره دارند و آنها را برای بالابردن و زیادکردن طعم و بوی غذا بکار می‌برند).

آنها برای لاغری مهم هستند و خاصیت قلیایی کردن غذاهای اسیدساز را هم دارند.

گیاهان خشک گاهی از نظرمزه و طعم قویتر از گیاهان تازه هستند. برخی گیاهان تازه مانند ریحان طعم و مزه خود را هنگام پختن از دست می‌دهند و بنابراین باید منتظر پایان پختن غذا برای اضافه کردن آنها باشیم.

بعضی از گیاهان عطرشان را حفظ می‌کنند، خواه تازه باشند یا خشک مانند: جعفری، ترخون.

درکلیه موارد باید بعد از یک سال گیاهان خشک را تازه‌کرد زیرا آنها عطرشان را از دست می‌دهند.

بعضی از آنها با صرفه‌جویی به کارمی‌روند زیرا بوی خوش آنها خیلی قوی است : اکلیل کوهی. بیشتر گیاهان معطر به‌صورت تازه یا خشک در سطح زیادی در دسترس هستند. اتیکت آنها را بررسی‌کنید تا مطمئن شوید که فاقد مواد شیمیایی هستند.

درکلیه بازارها گیاهان برحسب فصل وجود دارندکه می‌توانید خود، آنرا خشک‌کرده یا منجمدکنید. برای منجمدکردن گیاهان تازه خواه به صورت جدا یا مخلوط آنها را خردکرده و درکیسه فریزر قراردهید. شما می‌توانید به‌راحتی از ریحان یا جعفری داخل کیسه فریزر برای آشپزی استفاده کنید. استفاده زیاد از گیاهان به‌خصوص اگر یک باغچه کوچک یا یک حیاط داشته باشید هوس کشت کردن را به شما می‌دهد، ولی در یک آپارتمان کوچک شما می‌توانید در گوشه آشپزخانه چند گلدان یا یک کیسه محتوی گیاهان اصلی را برای مصرف روزانه داشته باشید: جعفری، زباد، ریحان و

جعفری:

دو نوع جعفری وجود دارد: صاف وتاب‌دار. همسرم فلورانس بیشتر نوع صاف را مصرف می‌کند چون عطر بیشتری دارد و در تهیه تقریبا کلیه دستورات غذایی پخته (جوشیدنیها، ماهی در فر، پرندگان یا گوشتهایی که به آرامی پخته می‌شوند) و مواد خام مصرف دارد. این یک ماده ملین و ادرارآور خیلی ملایمی است و به هضم غذا کمک می‌کند، همچنین از لحاظ ویتامین مخصوصا ویتامین C و موادمعدنی و عناصر کمیاب مثل آهن، ید و منیزیم بسیار غنی است.

جعفری چینی یاگشنیز:La coriandre

گشنیز کمی شبیه جعفری است اما ظریفتر و شکننده‌تر از آن است و دانه‌هایش را به‌عنوان ادویه بکارمی‌برند و برای مشکلات روده‌ای (کولیک ونفخ خیلی عالی است). در قرون وسطی در تهیه نوشابه سحرآمیز مورد استفاده قرارمی‌گرفت و امروزه به‌طورگسترده‌ای در آشپزخانه آسیایی و مدیترانه‌ای بکارمی‌رود.

فلورانس زیاد از آن استفاده می‌کند. من بوی معطر آنرا دوست دارم. وقتی که تازه و پخته است خوش‌مزه و تند است و در تهیه بره، ماهی با بخار یا جوشیدنیهای کوتاه نیز مصرف دارد.

زباد (گیاهی ازخانواده موسیر) La ciboulette

خواهر کوچک سیر است که کمی طعم پیاز دارد. فلورانس همیشه آنرا خام مصرف می‌کند. برگ‌های آنرا با ظرافت قطع کرده آنرا در سالاد بریزید و یا در تخم‌مرغهای جوشیده یا املت، روی سبزیجات پخته یا تزیینی استفاده کنید.

ترخون

این گیاه خیلی معطراست و به تنهایی می‌تواند غذای ساده را به یک غذای معطر تغییر دهد.
چند برگ از ترخون را در غذایی که با پرنده درست می‌شود بریزید و قبل از اینکه آنرا داخل فر بگذارید چند برگ را برای سس گیاهان خردکنید. ترخون فرایند هضم را به کمک اثر محرکش تسریع می‌کند.

گل مریم La sauge

برگهای قشنگ بادامی و بوی خوش دارد. دارای خاصیت هاضمه است که علیه یبوست و خستگی می‌جنگد. آنرا به عنوان شستشوی دهان و غرغره به کارمی‌برند. مشخصات آن متعدد است. رومیها از آن به عنوان یک گیاه مقدس استفاده می‌کردند. می توان از آن به‌صورت تازه یاخشک برای معطرکردن ماهی، گوشت و نیز به عنوان محرک گوارش استفاده کرد.
چند برگ تازه آنرا در آب سرد ریخته و ۵ دقیقه بجوشانید و بگذارید تا ۵ دقیقه دیگر دم بکشد. وقتی که دم کرده خنک شد یک لیوان آنرا صبح یا بعد از نهار بنوشید.

ریحان Le basilic

ریحان برگهای خیلی معطری دارد. ضد اسپاسم، هاضم و حیات‌بخش است. ریحان جوشیدن را تحمل نمی‌کند و خیلی حساس و ظریف است . آنرا به‌عنوان سس سالاد و مواد خام وتازه، درخمیرها یا با سبزیجات مصرف می‌کنند.
پیکاسو را که معالجه می‌کردم به من گفت که یکی از اسرار زندگی در ریحان نهفته است که خود وی آنرا در تپه‌های «سن پل» کشت می‌کرد؛ برایم تشریح کرد که گیاهانی که در ابتدا می‌چیدند ضمانتی برای سلامتی شکم که انرژی اصلی خود را از آن می‌گرفته، بوده است.

اکلیل کوهی Le romarin

این گیاه عطر خیلی زیاد دارد و محرکی برای قلب و نیرویی قوی برای اشخاص خسته یا افسرده و نیز هاضم و ادرارآور می‌باشد. آنرا با ملایمت بکاربرید زیرا یک محرک خیلی قوی است و با مقدار خیلی زیاد می‌تواند اثر معکوس داشته‌باشد. فلورانس در آشپزی آنرا باگوشت یا ماهی مصرف می‌کند یا برای رفع احتقان کبدی وکیسه صفرا آنرا می‌جوشاند.

گیاه آویشن Le thym

چندین نوع آویشن وجود دارد (آویشن معمولی، لیمویی و غیره) ویژگیهای آنها یکسان هستند و عطر آنها لیموترش یا گل شاپسند را تداعی می‌کند. آویشن را همیشه تازه یا خشک شده در آب‌گوشت ادویه‌دار با ماهی یا گوشت مصرف نمایید.

رازیانه

طعم آن اندکی معطر است : دارای خواص آرامبخش و هضم‌کننده است.آنرا همیشه در تهیه ماهی در فر یا در کاغذ آلومینیومی بکارمی‌برند.

نعناع La menthe

نعناع تنوعهای زیادی دارد: نعناع سبز، فلفلی که همه آنها خواص یکسانی دارند: نعناع هضم را آسان می‌کند و محرک مردانگی است، همچنین یک تقویت کننده بدن است که نباید زیاد از آن مصرف نمود؛ این هم به‌صورت دم کرده یا برای تزیین سالاد میوه بکار می‌رود.

پیاز:oignin

پیاز یک بصله معطر است و اساسا در آشپزخانه مصرف دارد. همچنین به‌صورت خردشده یا قاچ‌کرده به صورت حلقه درتهیه ماهی، گوشت، غذاهای سبزی‌دار یا آبگوشت مصرف دارد. پیاز هم مانند سیر یک ضدعفونی‌کننده است و هضم را آسان و بدن را تمیزنگه می‌دارد.

سیر L' ail

سیر یک بصله است مرکب از۸ تا ۱۰ نیام . بو و طعم آن تند است و برای همه مطبوع نیست.

سیر خاصیت گندزدایی و آنتی‌بیوتیکی دارد و مجموعه باکتریهای روده را احیامی‌کند همچنین یک تنظیم‌کننده تنشها است و بالاخره به صورت خردشده به مقدارکم در سس با گیاهان مطبوع است و در آبگوشت یا در غذایی که با گوشت پرندگان باشد به‌صورت خردشده بکارمی‌رود.

ماهی

میزان پروتئین ماهی باگوشت برابر است. به‌علاوه ماهی ویتامینهای A وB وD و موادمعدنی (آهـن، فسـفر، ید،کلسیم) بیشتری هم دارد. وانگهی چاق‌ترین ماهی به همان اندازه چربی داردکه لاغرترین گوشـت. (چربیـهای ماهی اسیدهای چرب غیراشباع شده هستندکه هاضم بوده و علیه کلسترول بد مفید می‌باشند.)

ماهیها اگر از دریا (غیرپرورشی) شکارشده باشند از فراورده‌های نادر طبیعی هستندکه هنوز صنایع مواد غذایی آنرا تخریب نکرده است.

انتخاب مهمی برای شما در بین میوه‌های دریایی پیشنهاد می‌شود که عبارتند از: سـخت پوسـتان، صدفـها و ماهیها.ماهیهای دریایی لاغر شامل: ماهی قود، سل، نوعی ماهی مرلن و غیره است.

- یا ماهیهای رودخانه‌ها یا دریاچه‌ها شامل: ماهی کپور، قزل آلا، اردک ماهی و غیره می‌باشد.
- مواظب تازگی ماهی باشید.این اولویت دارد و سعی کنید درست انتخاب کنیـد؛ مـاهی تـازه را بـا بـوی مطبوع آن می‌شناسیم و گوشت آن باید سفت باشد. ماهی باید شفاف، مرطوب، با حالت چشم زنده باشد

ماهی و میوه دریایی را روی یخ درمیان گیاهان یا برگهایی که مرتبا آب‌پاشی شده باشند، درصورتیکه هواگرم باشد نگه می‌دارند.

پرندگان:

اگر انتخاب شما مربوط به مرغ، بوقلمون ماده، جوجه بوقلمون و مرغابی است ترجیحا پرندگان مزرعه‌ای را که دارای برچسب تضمین کننده کیفیت و شرایط پرورش باشند انتخاب کنید.

این اطلاعات به شما اجازه انتخاب پرندگان جوان باحداقل ۱۲ هفته سن (زیر این سن، غنی‌تـر از نظـر آب و طعم کمتر و با وزن برابر خواهد بود). اگر حیوانات خیلی چاق باشند می‌توانید به آسانی یک پرنده آماده یا حداقـل یک ران یا یک تکه گوشت سفید بخرید.

از مرغ فروشی خود مرغهای بدون استخوان قطعه قطعه شده که پوست آن گرفتـه شـده باشـد را بخواهیـد. یادآوری می‌کنم که پروتئینهای پرندگان نسبت به پروتئینهای گوشت خیلی زود هضم‌تر هسـتند بـه شـرطی کـه پوست آنها را نخورید.

گوشت:

گوشت از نظر پروتئین و اسیدآمینه و همچنین از نظر ویتـامین B و B_{12} و آهـن غنی‌تراسـت، ولـی گوشـت همچنین دارای چربی می‌باشد و نباید بیش از دو بار در هفته از آن خورد مگر اینکه کمبود آهن داشته‌باشید.

گوشت قرمز بهتر از مکملهای آهن که شما می‌توانید از طریق نسخه پزشک تهیه کنید قابل جذب است، زیرا آنها غالبا مولد یبوست هستند.

اگر گوشت قرمز را دوست ندارید از سبزیجاتی چون عدس استفاده کنید.

گوشت کم چربی را انتخاب کنید. قصاب درباره قطعه‌ای که برای مصرف انتخاب خواهیدکرد شما را کمک خواهد نمود (خواه به صورت کباب یا سرخ کرده) و اگر لازم باشد چربیش را خواهدگرفت. هضم گوشت سفید مانند گوشت گوساله، خرگوش یا پرنده آسانتر است. از خوردن گوشتهای تکه تکه شده، چرخ کرده، ادویه زده شده، بسته‌بندی شده قبلی خوداری کنید. اگرگوشت چرخ‌کرده می‌خورید از قصاب بخواهید درحضور شما یک قطعه بدون چربی را چرخ کند و بلافاصله آنرا مصرف کنید.

از گوشتهای خیلی چرب که هضم آن دشوار است مانند برخی قسمتهای گوشت گاو یا گوسفند خودداری کنید.

از پختن گوشت با اضافه کردن چربی (روغن،کره) خوداری کنید؛ گوشت علاوه بر پروتئین، چربیهای پنهان را نیز در بردارد.

اگر گوشت قرمز دوست ندارید خود را مجبور نکنید و می‌توانید آنرا با گوشت سفید، پرنده، ماهی وغیره که هم مغذی هستند و به‌همان اندازه پروتئین و غالبا چربی کمتر دارند جایگزین کنید.

چربیها:

منظور از چربی، چربیهای حیوانی یا گیاهی می‌تواند باشد و آنها به صورت خام یا پخته برای تهیه غذاها مصرف می شوند.

کره:

کره شامل (۸۲ تا۸۴ درصد) چربی و(۱۲تا۱۶ درصد) آب است ویکی از عالیترین منابع ویتامینهای (A وD , C) می‌باشد، ولی کره همچنین غنی از کلسترول و اسید اشباع شده است و اگر بخواهیم لاغر شویم نباید بیش از۳۰ گرم آن را در روز مصرف نمود.

کره به صورت خام زودتر هضم می‌شود تا پخته، زیرا در دمای بیش از۸۰ درجه سانتی‌گراد حالت طبیعی خود را از دست می‌دهد. (قهوه‌ای و سمی می‌شود). از خوردن غذا با کره در رستوران اجتناب کنید.

مارگارین:

می‌تواند منشاء حیوانی یا گیاهی داشته باشد. دیرهضم‌تر از کره است و به همان اندازه کالری دارد. مانند کره به صورت پخته شکل طبیعی خود را از دست داده و سرخ کردن را تحمل نمی‌کند، لذا من آن را توصیه نمی‌کنم.

روغن:

روغنها به‌صورت چربیهایی که خالص و قابل مصرف باشند عملا کم هستند. محتوای ویتامینی روغن بستگی به منشاء و پختگی و شیوهٔ مصرف آن دارد.

ارجح است که روغن را بعد از برداشتن برچسب، آن را به صورت سرد انتخاب کنید و مصرف روغنهای تصفیه شده‌ای که متحمل عملیات شیمیایی می‌شود را حذف کنید؛ روغنها حساس و شکننده هستند و باید به صورت منجمد نگهداری شوند. همچنین باید دور از نور و حرارت باشند، چون در غیر اینصورت اکسیده می‌شوند؛ من روغن زیتون، روغن ذرت و آفتاب‌گردان را توصیه می‌کنم.

نمک:

لازم نیست برای لاغر شدن رژیم بدون نمک بگیرید (مگر درصورت بالا بودن فشارخون)، اما مخالف خوردن نمک زیاد نیز هستم.

بنابراین نمک را به میزان متعادل به غذا بدهید و مجددا نمک نریزید. از خوردن کلیه گوشتها و ماهیهایی که در نمک یا دود نگه‌داری شده باشند خودداری کنید.

ادویه‌جات و چاشنیها:

در مصرف خردل، فلفل سفید، سبز یا خاکستری یا پریکا، کاری، وانیل و غیره افراط نکنید. ادویه‌ها و چاشنیها غذاها را معطر می‌کنند. بیشتر آنها از کشورهای بیگانه ناشی می‌شوند، آنها به‌طور گسترده در آشپزیهای هندی، چینی، مراکشی و تونسی بکار می‌روند.آنها هاضم و گاهی تقویت‌کننده امیال جنسی هستند.

برخی ادویه‌جات یا پاره‌ای چاشنیها می‌توانند اثر تحریک‌کننده در سطح جدارهٔ روده داشته باشند لذا باید به طور منطقی بکار می‌روند.

مواظب چاشنیهای آماده در شیشه‌ها یا لوله‌ها مانند مایونز، سس گوجه فرنگی، خردل که غالبا هضمشان به دلیل چربی زیاد و شکر اضافی یا سرکه سنگین است باشید، زیرا طعم غذاها را غیرطبیعی می‌کنند.

عسل:

عسل یک قند طبیعی است که مرکب است از ویتامینها، عناصر کمیاب، املاح معدنی؛ و کیفیتهای آن بر حسب مناظر (جلگه یا کوهستانی) یا سبزیها (گلها یا گیاهان) که از آنها ناشی می‌شود متنوع است. عسل شامل مقدار زیادی گلوکز است و بنابراین لازم است با مقدار زیادی انسولین هضم شود. عسل یک ماده غذایی کامل است و جذب آن از طریق یک سیستم عصبی نباتی شکننده دشوار است. عسل با سایر مواد غذایی (نان، کره، مواد لبنی، غلات، میوه یا آب میوه) تشریک مساعی دارد. گوارش دهانی و معده‌ای را متوقف کرده و حالت اسیدی تخمیر، سوزش معده، التهاب روده و حتی گاهی اوقات واکنشهای پوستی و حساسیتی را ایجادمی‌کند؛ به همین دلیل است که من آن را برای دستگاه هاضمه حساس توصیه نمی‌کنم.

این یک ماده غذایی عالی بخصوص برای ورزشکاران، بچه‌ها وکارگران است به‌شرط اینکه فقط در ناشتا و به مقدار کم مصرف شود، به همان دلیل است که روستاییان در دوران بچگی ما از آن استفاده می‌کرده‌اند.

مربا:

مربا (حتی مربایی که در منزل درست می‌شود) یک قند سریع الجذب، اسید ساز و دیر هضم است که مواد غذایی را مختل می‌کند.

مربا در سطح معده موجب افزایش ترشح شیره‌های معدی و شیره‌های صفراوی ـ لوزالمعدی می‌گردد و بلافاصله منجر به تورم جدارهٔ روده انسداد،کندی هضم، گرسنگی شدید (کاهش قند خون) و اضافه وزن می‌شود.

با حذف عسل و مربا در صبحانه و با جایگزین کردن آن با یک پروتئین با طعم شور، مقدار زیادی از بیماران سلامتی را به دست آورده و لاغر شده‌اند.

مطابقت دادن منوی غذایی با فصول

همسرم فلورانس آشپز عالی‌ای است و یک سری غذاهای خوشمزه و متنوع که بر حسب فصول پایه‌ریزی شده، تهیه کرده است.

این شیوه به راحتی برای شما قابل اجراست (دستورا العمل صفحه ۱۵۷را نگاه کنید) و در رستوران از انتخابهای شما برای ناشتایی، نهار و شام الهام خواهند گرفت. سه وعده غذایی غیر قابل اجتناب در لاغری را با روش طبیعی من در آن خواهید یافت.

دیگر هر چیزی را در هر وقت نخورید و انتخابتان را با فصل مخصوصا در موردسبزیجات و میوه‌ها تطبیق دهید: مثلا از خوردن گوجه فرنگی؛ توت‌فرنگی و هلو در زمستان، سیب و گلابی در تابستان اجتناب کنید. در اینصورت شما تضمینی از تازگی آنها خواهید داشت و از محصولاتی که به طور مصنوعی رسیده‌اند اجتناب خواهید کرد و نه فقط از حداکثر طعم و ارزش انرژی (ویتامینها و عناصر کمیاب) استفاده خواهید نمود، بلکه حتی صرفه‌جویی هم خواهید کرد.

شما با ریتم طبیعی در هماهنگی خواهیدبود. این تصادفی نیست و به آن باور کنید؛ بره را عید پاک می‌خورند و بوقلمون را در عید نوبل، شاه بلوط را در اکتبر و قرقاول را در عصر شکار می‌کنند.

فهرست غذایی: ۷ روز در بهار

دوشنبه

ناشتایی:

- یک تکه نان جو باکره
- یک قاچ ژامبون بدون چربی
- کمی گشنیز
- ۱ عدد کیوی
- دم کرده شیکوره

سه شنبه:

ناشتایی:

- یک قاچ نان باکره
- یک تکه پنیر بز
- کمی زباد (گیاهی از خانواده موسیر)
- چای سبز

ناهار:
- کباب جوجه
- ۲ قاشق برنج
- سالاد
- یک ماست طبیعی

شام:
- اسفناج تازه با بخار
- ۲ عدد تخم مرغ آب پز
- بستنی میوه‌ای بدون خامه

ناهار:
- خوراک بره و سبزی با سبوس گندم
- ۲ قاشق بلغور
- دم کرده گل شاپسند

شام:
- سیب زمینی با سیر و آویشن
- سالاد کاهو و ماهی آزاد
- توت فرنگی

چهارشنبه:

ناشتایی:
- یک قطعه نان ذرت باکره
- فیله ماهی
- ماست ساده
- دم‌کرده شیکوره

ناهار:
- ماهی کم‌چرب سرخ‌کرده
- سیب زمینی سرخ‌کرده
- بستنی توت فرنگی

شام:
- آبگوشت ادویه دار
- سبزی تازه ، یک گردو کره
- دم کرده

پنجشنبه:

ناشتایی:
- یک قطعه نان دهات باکره
- یک تخم مرغ نیم پز
- کمی گشنیز
- گیلاس
- دم‌کرده با آویشن

ناهار:
- گوشت گوساله سرخ کرده با کاری
- ماکارونی
- ماست ساده
- دم کرده شیکوره

شام:
- ماهی کباب شده
- سالاد کلم قرمز
- بستنی انبه

جمعه:

ناشتایی:
- یک تکه نان ذرت باکره
- یک تکه پنیر سفت

شنبه:

ناشتایی:
- یک تکه نان جو باکره
- سینه مرغ

- یک نصف گریپ فروت
- دم کرده شیکوره

نهار:

- کباب جوجه
- لوبیا سبز پخته با بخار
- به اندازه یک گردو کره
- بستنی نارگیلی

شام:

- ماهی با تخم مرغ
- سیب زمینی تنوری
- مارچوبه خنک
- دم کرده گل شاپسند

- کمی جعفری
- ماست ساده
- چای سبز

نهار:

- ماهی تنوری
- سبزیجات پخته با بخار
- شکلات

شام:

- صدف و یک گردو کره
- ژامبون
- کاسنی
- سالاد میوه
- دم‌کرده بابونه

یک شنبه:

ناشتایی:

- یک قرص نان دهات باکره
- دو عدد تخم مرغ نیم‌پز
- کمی سبزی زباد
- ماست ساده
- دم‌کرده شیکوره

نهار:

- گوشت بره با سبزی
- شیرینی شکلاتی

شام:

- ماهی
- چند قاشق برنج
- سالاد میوه

سبزیجات فصل:

- گل کلم
- خیار
- کدو
- رازیانه
- لوبیا سبز
- کاهو
- شلغم
- نخود فرنگی
- تره
- تربچه
- گوجه فرنگی.

فهرست غذایی ۷ روز در تابستان

دوشنبه:

ناشتایی:

- یک قرص نان دهات با کره
- کمی پنیر سفید
- ۴ برگ ریحان
- دم‌کرده گل شاپسند

نهار:

- مرغ با آویشن
- راتوتوی تازه (یتیم‌چه)
- ۲ قاشق برنج
- ۱ عدد هلو

شام:

- ماهی
- سالاد با سس
- یک عدد شکلات

سه شنبه:

ناشتایی:

- یک قرص نان باکره
- یک عدد تخم مرغ نیم پز
- کمی سبزی
- دم‌کرده شیکوره

نهار:

- ماهی، سیر و فلفل فرنگی
- ۲ قاشق برنج سفید
- سالاد با گیاهان خوشبو
- ماست ساده

شام:

- ماهی با تخم مرغ
- سالاد گوجه فرنگی
- بستنی با انگور سیاه

چهارشنبه:

ناشتایی:

- یک قطعه نان باکره
- مقداری پنیر بز
- کمی گشنیز
- دم کرده آویشن

نهار:

- صدف ساده
- سیب زمینی سرخ کرده
- سالاد
- یک چهارم هندوانه

شام:

- سینه مرغ
- لوبیا سبز پخته
- بستنی تمشک

پنجشنبه:

ناشتایی:

- یک قرص نان چاودار با کره
- تخم مرغ آب‌پز با سبزیجات
- ۲ عدد آلو
- چای سبز

نهار:

- صدف با سس و سبزیجات
- ۲ قاشق برنج
- سالاد
- ماست ساده

شام:

- ماکارونی تازه
- فیله ماهی با بخار
- دم‌کرده گل شاپسند

جمعه:

ناشتایی:

- یک قرص نان باکره
- فیله ماهی
- کمی آویشن
- ماست ساده
- دم کرده شیکوره

نهار:

- مرغ با لیموترش
- ۲ قاشق برنج
- یک قاچ خربزه

شام:

- میگو
- لوبیا سبز
- دم کرده گل بابونه

شنبه:

ناشتایی:

- یک قرص نان باکره
- یک قاچ ژامبون کم چربی
- ۴ برگ ریحان
- ماست ساده
- چای سبز

نهار:

- کرپ
- سالاد
- یک قاچ خربزه

شام:

- فیله گوساله
- ماکارونی
- هلو

یک شنبه:

ناشتایی:

- نان باکره
- سینه مرغ
- ۴ برگ ریحان
- ۱ عدد هلو
- دم کرده آویشن

نهار:

- گوشت گاو سرخ کرده با خردل
- سیب زمینی سرخ کرده
- سالاد لوبیا سبز
- یک عدد شکلات

شام:

- فیله ماهی
- سیب زمینی با آویشن
- سالاد با خیار

سبزیجات فصل:

- بادمجان
- گل کلم
- کدو
- اسفناج
- لوبیا سبز
- کاهو
- شلغم
- نخودسبز
- فلفل
- تره
- تربچه
- کلم پیچ
- کاسنی
- گوجه‌فرنگ‌ی

♦ ماست	
♦ دم کرده گل ریحان	

فهرست غذایی ۷ روز در پائیز

دو شنبه:

ناشتایی:
- ♦ یک قرص نان دهات باکره
- ♦ یک قطعه ژامبون کم چربی
- ♦ کمی جعفری
- ♦ ماست ساده
- ♦ دم کرده شیکوره

نهار:
- ♦ ماکارونی
- ♦ گوشت گوساله
- ♦ سالاد
- ♦ یک خوشه انگور

شام:
- ♦ میگو
- ♦ سس با سبزیجات
- ♦ اسفناج پخته
- ♦ بستنی سیب

سه‌شنبه:

ناشتایی:
- ♦ یک قرص نان باکره
- ♦ ۲ عدد تخم مرغ آب‌پز با سبزیجات
- ♦ ۱ عدد سیب
- ♦ دم‌کرده آویشن

نهار:
- ♦ مرغ با کلم
- ♦ ۲ قاشق برنج
- ♦ ماست ساده

شام:
- ♦ ماهی
- ♦ سیب زمینی پخته
- ♦ سالاد
- ♦ دم‌کردهٔ آویشن

چهارشنبه:

ناشتایی:
- ♦ نان ذرت باکره
- ♦ پنیر بز
- ♦ کمی جعفری
- ♦ دم‌کردهٔ گل بابونه

نهار:
- ♦ برنج
- ♦ کباب بوقلمون و تربچه

پنجشنبه:

ناشتایی:
- ♦ یک قرص نان دهات باکره
- ♦ سینهٔ مرغ
- ♦ کمی سبزی معطر
- ♦ ماست ساده

نهار:
- ♦ سیب زمینی سرخ کرده
- ♦ استیک سرخ کرده

- انجیر تازه

شام:

- کباب مرغ با ترخون
- لوبیا سبز
- خامه شکلاتی
- دم‌کردهٔ آویشن

- سالاد مارچوبه
- ۱ عدد سیب

شام:

- میگو
- سبزیجات پخته
- یک گردو کره با سبزی تازه
- دم کردهٔ گل پرتقال

جمعه :

ناشتایی:

- نان چاودار با کره
- یک عدد تخم مرغ پخته
- کمی سبزی معطر
- ماست ساده
- دم‌کردهٔ آویشن

نهار:

- ژامبون
- سالاد کاهو
- خامه شکلاتی

شام:

- سیب زمینی با ماهی سرخ کرده
- بستنی میوه‌ای

شنبه:

ناشتایی:

- نان ذرت باکره
- یک قطعه پنیر
- ۲ برگ ریحان
- یک خوشه انگور
- دم کردهٔ شیکوره

نهار:

- میگو
- ۲ قاشق برنج
- سالاد
- ماست ساده

شام:

- ماکارونی
- دم‌کردهٔ آویشن

یک شنبه:

ناشتایی:

- نان دهات باکره
- ۱ عدد تخم مرغ نیم‌پز
- کمی سبزی معطر
- ۱ عدد گلابی
- ماست ساده
- چای سبز

سبزیجات فصل:

- قارچ
- کلم
- خیار
- انگور
- اسفناج
- لوبیا سبز
- باقلا
- شلغم

ناهار:

- مرغابی سرخ شده
- لوبیا سبز و هویج
- شیرینی پای سیب

شام:

- ۲ قاشق برنج
- آش سبزیجات
- ماهی سرخ شده
- دم کردهٔ گل بابونه

- فلفل
- گوجه فرنگی

فهرست غذایی ۷ روز در زمستان

دوشنبه:

صبحانه:

- نان باکره
- تخم مرغ نیم پز
- کمی سبزی معطر
- ماست ساده
- دم کردهٔ شیکوده

ناهار:

- میگو سرخ شده
- سالاد سبزیجات
- شیرینی شکلاتی

شام:

- مرغ با سبزیجات
- کدو مسمایی پخته
- یک قاشق برنج سفید
- یک عددکیوی

سه شنبه:

صبحانه:

- نان کامل باکره
- یک کمی پنیر بز
- کمی سبزی
- دم‌کردهٔ بابونه

ناهار:

- سبوس گندم با سبزیجات
- سینه مرغ
- دم کردهٔ آویشن

شام:

- ماهی سرخ کرده
- سیب زمینی سرخ شده
- سالاد میوه

چهارشنبه:

صبحانه:

پنجشنبه:

صبحانه:

- یک قرص نان دهات باکره
- یک قطعه ژامبون کم چربی
- کمی جعفری
- چای سبز

نهار:

- سوپ
- ماست ساده
- دم‌کردهٔ شیکوری

شام:

- فیله ماهی
- دم‌کردهٔ آویشن

- نان ذرت
- یک کمی پنیر
- دم‌کردهٔ شیکوره

نهار:

- سالاد ذرت
- میگو با لیموترش
- دم‌کردهٔ بابونه

شام:

- برنج
- سالاد
- نوعی گیاه معطر

جمعه:

ناشتایی:

- نان چاودار باکره
- ۲ عدد تخم مرغ نیم‌پز
- ماست ساده
- دم‌کردهٔ گل شاپسند

نهار:

- فیله گوساله
- کمپوت سیب
- دم‌کردهٔ شیکوره

شام:

- آش سبزیجات
- ۲ قاشق برنج
- سالاد

شنبه:

ناشتایی:

- نان ذرت باکره
- سینه مرغ
- یک عدد گلابی
- دم‌کردهٔ بابونه

نهار:

- گوشت با گل کلم
- ماست ساده
- دم کرده

شام:

- فیله ماهی
- سالاد مارچوبه
- سبزیجات
- بستنی سیب

یک‌شنبه:

ناشتایی:

- نان کامل باکره
- تخم مرغ نیم‌پز

سبزیجات فصل:

- چغندر
- هویج
- کلم

- گیاه معطر
- پرتقال
- چای سبز

نهار:

- گوشت گوساله
- سبزیجات
- شیرینی شکلاتی

شام:

- ژامبون کم چربی
- کدو مسمایی با بخار
- آناناس تازه
- گل کلم
- اندیو
- اسفناج
- عدسی
- شلغم
- تره
- کاسنی

طرز تهیه غذا برای لاغری

لذت بردن ازسر میز غذا بسیار مهم است، اگر به حالت شادی غذا نخوریم، خوش خلقی از هرجهت از ما دور شده است. بدون یک غذای خوشمزه لاغری ممکن نخواهدشد. تغذیه بایدلذت طعم وبوی لازم راکه باروش من همخوانی داشته وافت اضافه وزن رامساعدکند، به همراه داشته باشد.

فراموش نکنید که هرمحدودیتی در سر میزغذا (من نبایدبه این یا آن دست بزنم) موجب استرس می‌گردد و ریتم طبیعی را که به وسیله امیال بیان می‌شود به هم می‌زند. فلسفه تغذیه من مخالف مغایر با محدودیتهاست؛ می‌توان همه چیز را بدون افراط خورد و نوشید. دستور تهیه غذای فلورانس این ایده‌ها را مجسم می‌کند. آنها متعادل هستند و اجرای آن براساس مواد غذایی که خوب انتخاب و خریداری شده، تازه و خوشمزه باشد، آسان است. تنها توصیه من این است: درخوردن افراط نکنید، چون مسؤل رژیم غذایی خودت هستی؛ یکی از اهداف شیوه من در چهارچوب بازگشت به ریتم طبیعی نهفته است. دستورات غذایی که فلورانس در صفحات بعدی به شماپیشنهادمی‌کند فقط برای دو نفر پیش‌بینی شده است مگر در موارد خاص.

گوشت گاوچرخ کرده خام که درآبلیموخوابیده باشد بدون پختن

مقدار ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۱۰۰ گرم پنیر سفت، ۲ قاشق روغن زیتون، ۲ قاشق سوپ‌خوری لیموترش، یک شاخه گشنیز، نمک و فلفل تهیه کرده و مخلوطی از روغن زیتون وآب‌لیمو به آن بپاشید. پنیر را رنده کرده و به آن اضافه‌کنید. با برگ گشنیز آنرا تزیین کرده وکمی فلفل به آن بزنید و به صورت تازه میل کنید.

پختن ماهی:
۱۵ دقیقه

۴۰۰ گرم ماهی colin یا Saumon، ۴ عدد هویج متوسط، یک عدد فلفل سبز یا قرمز، یک شاخه کرفس، یک عددگوجه فرنگی، یک عدد لیموترش، چند دانه زیتون سبز، یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون، یک قاشق چایخوری زیره، یک قاشق چایخوری فلفل، یک عددسیر، کمی جعفری، نمک و فلفل را تهیه کنید.

ماهی را با آب خنک بشویید و آنرا با کاغذ خشک کنید. آنرا داخل یک ظرف گود قراردهید. کمی روغن زیتون و زیره را به آن اضافه کرده، سپس کمی هم آب به آن بیافزایید. هویج را پوست‌گرفته و فلفل و کرفس به آن اضافه کنید، بعد آنرا ۵ دقیقه با بخار بپزید. آنها را در یک ظرف با درپوش نچسب یا در یک ظرف گلی قراردهید.

ماهیها و آب نمک را اضافه کرده، آنها را با برشهای گوجه وحلقه های لیموترش و چند عدد زیتون سبز بپوشانید و سپس ۱۵ دقیقه با آتش ملایم بپزید.

ماهی colin :
باحدود ۲۰ دقیقه پختن

۴۰۰ گرم ماهی کولن یا کولینو، ۲عددهویج، یک عددپیاز، یک عددسیر، یک برگ کرفس، یک دسته جعفری ، نمک و فلفل

ماهی را با آب خنک بشویید. در۲ لیترآب سرد هویج را پوست‌گرفته و به شکل حلقه بریده و پیاز، سیر و کرفس شسته و خردشده (به‌صورت قطعات درشت)، آویشن، جعفری، گشنیز و چند دانه فلفل را در آن بریزید. بعد ماهی را به آن اضافه کرده و بگذارید بجوشد. به محض اینکه به جوش آمد آتش را کم‌کرده، بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه پخته شود.

با دقت ماهی را اگر ماهیتابه ندارید بدون اینکه خردشود از دیگ خارج کنید. قبل از اینکه آنرا در ظرف بریزید بچشید و اطراف آن را سبزیجات بچینید. به همین طریق انواع ماهیهای دیگری را آماده کنید.

فیله ماهی poches
پختن چند دقیقه

۴۰۰ گرم فیله ماهی، یک عددهویج، یک برگ کرفس، یک عددپیاز، تره، سیر، یک دسته جعفری، گشنیز، نمک و فلفل.

فیله ماهی را از ماهی فروشی تهیه کنید سپس آنرا با آب خنک بشویید و نگه‌دارید.

یک آبگوشت غلیظ را به انتخاب و برحسب طعم با دو لیتر آب آماده کنید؛ پوست هویج را گرفته و به صورت حلقه خردکرده و تره وکرفس را هم درشت خردکرده و یک عدد پیاز، سیر خردشده، جعفری، گشنیز و فلفل و

نمک را در آن بریزید، سپس بگذارید حدود۱۰ دقیقه بجوشد. فیله‌ها را چند دقیقه‌ای داخل این مخلوط قراردهید. بعد ماهی را هم داخل ظرف چیده وگیاهان معطر تازه را روی آن بریزید.

ظرف را با سبزیجات خردشده تزیین کنید.

ماهی آب شیرین با سیر و فلفل فرنگی
پختن: ۲۰ دقیقه

۴۰۰ گرم ماهی ½ فلفل زرد، ½ فلفل قرمز، ½ فلفل سبز، یک عددسیر، ½ بسته جعفری، یک قاشق روغن زیتون، نمک و فلفل

یک قطعه ماهی لوت (بدون خار) درسته به وسیله ماهی فروش انتخاب کنید. آن را با آب خنک شسته و سپس با کاغذ مخصوص خشک کنید. دانه‌های فلفل را گرفته و آنها را به صورت رشته‌های باریک درآورید.کمی روغن داخل ماهیتابه سردار نچسب بریزید، سپس قطعات ماهی لوت را هم سرخ کرده و در هر طرف سیر خردشده را به آن اضافه کنید.کمی فلفل به آن بپاشید و سپس جعفریهای خردشده و فلفلها را به آن اضافه کرده و بگذارید با آتش ملایم بپزد. با چرخاندن قطعات ماهی به مدت ۲۰ دقیقه آن را بپزید؛ مواظب باشید که ماهی نچسبد. بعد آنرا با جعفری تازه خردشده مصرف کنید.

ماهی مرلان پیچیده در کاغذ آلومینیم با سیب
پختن ۱۰ دقیقه

۳۰۰ گرم فیله ماهی مرلان، ۲ عددسیب، یک قاشق قهوه خوری دارچین، دو قاشق سوپ‌خوری سیدرخام، نمک و فلفل.

فیله ماهی را با آب خنک بشویید و با کاغذ مخصوص آن را خشک کنید. یک برگ کاغذ آلومینیمی را روی یک ظرف قرارداده و آنرا داخل فر بگذارید. سیبها را پوست‌کنده و آنها را به صورت قاچهای نازک خرد کنید و روی کاغذ آلومینیم قراردهید. کمی هم دارچین روی آن بریزید بعد فیله را به آن اضافه کرده با سیدر آنرا خیس نمایید، سپس نمک و فلفل به آن بزنید. دوباره با یک برگ کاغذ آلومینیم بپوشانید و کاغذ را خوب ببندید و داخل فر بگذارید تا۱۰ دقیقه پخته شود.

مرغابی با قارچ
پختن ٤٥ دقیقه برای ٤ تا ٥ نفر

یک مرغابی 1/5 کیلویی، ۵۰۰ گرم قارچ، دو عدد پیاز، یک عدد سیر، یک شاخه آویشن، دو شاخه جعفری، یک قاشق روغن زیتون، نمک و فلفل.

استخوان مرغابی را درآورده وپوست و چربی اضافی آنرا بردارید.

استخوانها و پوست را نگه‌دارید. مرغابی را به چهار قسمت کرده و آنرا با آب خنک بشویید و با کاغذ آنرا خشک نمایید؛ سپس آنرا در روغن زیتون سرخ کرده و مرتب بهم بزنید، بعد داخل فر بگذارید.

در یک قابلمه آب، پوست و استخوان را با آویشن، جعفری، پیاز و سیر قرارداده و بگذارید با آتش ملایم بیست دقیقه بجوشد و سپس مرغابی را داخل فر با ترموستات گرم به مدت ۴۵ دقیقه قرارداده و مرتبا از سس تهیه شده به آن بدهید.

قارچها را در سه آب شسته و آنرا بچشید و در یک ماهیتابه سردار نچسب سرخ کنید. سیر و جعفری خردشده و نمک و فلفل به آن اضافه کنید. فیله مرغابی را روی قسمتی از قارچ بخوابانید و از مایه تهیه شده به آن بدهید و سپس مصرف نمایید.

سبوس گندم با مرغ

برای ٤ نفر، پختن ۷۰ دقیقه

مرغ ۱/۴ کیلوگرم، ۴۰۰ گرم سبوس گندم، دو عدد پیاز، ۳ عددگوجه ، ۴ عددکدو، یک شاخه کرفس، چهارشلغم، چهارهویج ، یک فلفل، کمی رازیانه، یک بسته جعفری، یک قاشق قهوه خوری دارچین، یک قاشق قهوه خوری زنجبیل، یک قاشق قهوه خوری ادویه، نمک و فلفل.

از پرنده فروشی، یک مرغ بی‌استخوان بدون پوست بخرید و آنرا به قطعات بزرگ بریده و با آب خنک بشویید. پیاز و جعفری را خردکرده و کدوها، کرفس، شلغم، هویج، فلفل و رازیانه را پوست بگیرید.گوجه را هم پوست گرفته و به‌صورت حلقه ببرید. در یک دیگ بزرگ قطعات بزرگ مرغ که قبلا نمک به آن پاشیده شده، پیاز، دارچین، زنجبیل، ادویه و فلفل به آن اضافه کنید و مرتبا آنرا بهم بزنید. گوجه را هم به آن اضافه کرده و بگذارید حدود۲۰ دقیقه با آتش ملایم بجوشد. سبوس را آماده کنید. سبوس را در یک ظرف بزرگ بریزید و گوشت و سبزی را وسط آن قراردهید و جداگانه آن را مصرف نمایید.

قرقاول با انگور

پختن: ۵۰ دقیقه برای ٤ نفر

یک عدد قرقاول به وزن ۱/۲ کیلوگرم، ۵۰۰ گرم انگور و دو خوشه انگور سفید، نمک، فلفل

در یک قابلمه بزرگ سردار نچسب، قرقاول را با پشت و روکردن سرخ کنید و وقتی که از هر طرف طلایی شد آنرا از قابلمه خارج کرده و روغن آنرا دور بریزید.

دریک دستگاه سانتریفوژ یا یک میکسر۵۰۰ گرم انگور خردکنید و آب آنرا بگیرید. قرقاول را در قابلمه قرارداده و نمک و فلفل به آن بزنید و آب انگور را هم به آن بدهید. با در بسته و حرارت ملایم آنرا بگذارید۴۰ دقیقه بپزد. پختن را با بازکردن در پایان دهید. دو خوشه انگور را به آن اضافه نموده و در صورت امکان هسته آنها را بگیرید، سپس آنرا با برنج مصرف کنید.

مرغ باکلم زودپز
پختن ۵۰ دقیقه برای چهارنفر

مرغ ۱/۲ کیلوگرم، ۱۰۰ گرم پیه دودی، یک عدد کلم، نمک و فلفل.

یک عدد مرغ را از مرغ‌فروشی تهیه‌کرده و آن را در یک ظرف گذاشته و داخل فر قراردهید و نمک و فلفل به آن بزنید. درجه حرارت فر را روی متوسط قرارداده و به مدت۴۰ دقیقه به طور ملایم آن را سرخ کنید؛ آن را با سس دل و جگر (به صفحه ۱۶۴ نگاه کنید) آغشته کرده و چندین بار آن را زیر و روکنید. کلم را چهار قسمت کنید و تکه‌ها را داخل یک دیگ بزرگ آب جوشانیده مقداری نمک به آن اضافه کنید و پس از چند دقیقه آن را خارج کرده و بچشید و سپس از آب خارج کنید؛ آن را داخل یک ماهیتابه قرار داده و پیه را به آن اضافه کنید و در دیگ برگهای کلم قرار دهید؛ سپس مرغ را روی آن گذاشته و سس را روی آن بپاشید. بعد پیه و بقیه کلم و آبگوشت را به آن اضافه کنید.

آن را با آتش خیلی ملایم در مدت۱۰ دقیقه بپزید، به طوریکه کلم نچسبد (بلافاصله آن را مصرف کنید.)

مرغ سرخ شده با زعفران و زنجبیل
پخت: یک ساعت برای چهار نفر

یک عدد مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، دو عدد پیاز، یک عدد سیر، یک دسته جعفری، ۵۰ گرم زنجبیل تازه یک قاشق قهوه خوری دارچین، یک قاشق قهوه‌خوری زعفران، نمک و فلفل.

یک عدد مرغ تهیه کنید و می‌توانید به جای مرغ از بوقلمون استفاده کنید. سپس زنجبیل خرد شده، دارچین، زعفران، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و آن را مخلوط کنید. این مخلوط را زیر پوست مرغ (پوستی که خیلی راحت جدا شود) قراردهید. ظرف را در فری که قبلا با درجه حرارت متوسط گرم شده به منظور سرخ کردن ملایم پرنده به مدت یک ساعت بگذارید.

به‌طور مرتب سس جگر (به صفحه ۲۶۸ نگاه کنید) روی آن بپاشید و چندین بار آن را برگردانید. مرغ باید کاملا طلایی شده ولی خشک نشود.

مرغ با گل آویشن
پخت ٥ دقیقه برای ٤ نفر:

یک عدد مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، گل آویشن، نمک و فلفل.

از مرغ فروشی بخواهید استخوانهای مرغ را بردارد و سپس پوست آن را هم بردارید. سینهٔ آن را جدا کرده، قطعه قطعه کنید و در یک ماهیتابه دردار نچسب بدون روغن با آتش ملایم قطعات مرغ را سرخ کنید بدون اینکه سوخته شود؛ سپس نمک و فلفل را به آن زده و گل آویشن را هم اضافه کنید و بلافاصله مصرف نمایید.

مرغ با لیموترش
پختن یک ساعت برای چهار نفر

یک عدد مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، ۲ عدد پیاز بزرگ، یک عدد سیر، یک لیموترش، چند عدد زیتون، چند برگ ترخون، یک دسته جعفری، یک دسته گشنیز، ۵۰ گرم زنجبیل تازه، یک قاشق زعفران، نمک و فلفل.

مرغ را قطعه قطعه کرده، پوست و چربی آن را بردارید و با آب خنک شسته و خشک کنید. سپس پیاز، سیر و جعفری وگشنیز را خرد کرده و زعفران و دارچین را (مطابق سلیقه‌تان) اضافه کنید. همه را داخل یک دیگ بزرگ بریزید و نمک و فلفل به آن بیافزایید. به مدت ۵ دقیقه آن را با آتش ملایم بپزید تا اینکه مرغ به آرامی سرخ شود.

آتش را کم کنید و با آتش ملایم به مدت یک ساعت بگذارید؛ ۱۵ دقیقه قبل از پایان پخت حلقه‌های لیمو و زیتون را (اگر دوست دارید) اضافه‌کنید وگشنیز تازه خرد شده را هم در آن بریزید.

مرغ سرخ شده با راتاتوی تازه
پختن یک ساعت برای ٤ نفر

یک مرغ ۱/۲ کیلوگرمی، ۴ عدد گوجه، ۲ عدد کدو، یک عدد بادمجان، یک حبه فلفل سبز، یک عدد پیاز، یک عدد سیر، یک شاخه آویشن، ۲ برگ زبان، ۱ دسته جعفری یا گشنیز، ۲ قاشق روغن زیتون، نمک و فلفل.

در یک فر با حرارت متوسط مرغ را نمک و فلفل زده و با برگرداندن مرتب آن را بپزید. باید کاملا طلایی (اما نه خشک) شود. در خلال پختن مرغ، راتاتو را آماده کنید: گوجه‌ها را در قابلمه‌ای از آب جوش به مدت۲۰ ثانیه بریزید، سپس آن را دربیاورید تا پوست آن به آسانی گرفته شود، سپس آن را قطعه قطعه کنید؛ پیاز، سیر، جعفری یا گشنیز را خرد کنید، سپس کدو را حلقه‌حلقه کرده، بادمجان و فلفل را اضافه کنید.

در یک ماهیتابه دردار نچسب روغن بریزید و با آتش ملایم پیاز را سرخ کنید. بادمجان، فلفل، کدو، آویشن، زباد و سیر را اضافه کنید. سپس نمک و فلفل را پاشیده و آنها را با قاشق چوبی به هم بزنید. بعد جعفری و گوجه را اضافه کرده و بگذارید با آتش ملایم بپزد. مرغ سرخ شده را با راتاتوی تازه بکشید و با جعفری یا گشنیز آن را تزیین کنید.

سس دل و جگر مرغ
پختن ۱۵ دقیقه

سنگدان و جگر مرغ، یک عدد پیاز، یک عدد سیر، ۳۰ گرم زنجبیل،۲ شاخه جعفری، یک قاشق قهوه خوری دارچین.

پیاز، سیر زنجبیل و جعفری را خردکنید. ۲ لیوان آب به دارچین، دل و جگر و سنگدان خرد شده اضافه کنید و با آتش ملایم آن را ۱۵ دقیقه بپزید. این سس برای مصرف پختن مرغ، بوقلمون و کلیه پرندگان سرخ شده در فر بکار می‌رود.

گوشت گوساله سرخ شده با کاری

پختن یک ساعت برای ٤ نفر

۸۰۰ گرم گوشت گوساله، ۴ عدد گوجه،۴ عدد پیاز، ۲ برگ زباد، یک شاخه آویشن، یک دسته جعفری و یک قاشق سوپ خوری کاری، نمک و فلفل.

در یک قابلمه سردار تفلون گوشت بدون چربی را با آتش ملایم سرخ کنید. آویشن، زباد، نمک و فلفل و نیز کاری را به آن اضافه کنید. سپس پیاز پوست کنده و خرد شده به آن افزوده و گوجه‌های پوست کنده و خرد شده را هم در آن قراردهید و بگذارید یک ساعت با آتش ملایم بپزد. مواظب باشید که مواد نچسبد. گوشت را هم زیر و رو کنید و کمی آب گرم در خلال پختن برای آب دادن اضافه کنید. همچنین جعفری را هم ۱۵ دقیقه قبل از پایان به آن اضافه کنید. به هنگام خوردن گوشت را به صورت ورقه‌هایی ببرید و سس را با جعفری خرد شده تازه مصرف کنید.

پختن سبزیجات کوچک

پخت سریع

۲۰۰ گرم لوبیا سبز، ۲ عدد کدو، یک شاخه کرفس، یک عدد فلفل، یک عدد پیاز ، سیر، یک شاخه جعفری، یک برگ زباد و یک دسته گشنیز، ریحان، نمک و فلفل.

سبزیجات را شسته و به صورت قطعات کوچک خردکنید و آن را داخل یک قابلمه پر از آب جوش به منظور به دست آوردن یک محلول غلیظ از سبزیجات بریزید. کمی نمک و فلفل به آن بدهید و سیر و جعفری و زباد را اضافه کرده چند دقیقه‌ای آن را بجوشانید. سپس سبزیجات تازه خرد شده را به آن اضافه کنید.

این محلول از سبزیجات برای ریختن روی ماکارونی ، سبوس یا برنج خوش‌مزه خواهد بود.

لوبیا سبز و هویج

پختن با بخار به مدت ۳۰ دقیقه

۸۰۰ گرم لوبیا سبز تازه، ۴۰۰ گرم هویج تازه، ۲ قاشق روغن زیتون، دوشاخه آویشن، یک دسته جعفری یا گشنیز، نمک و فلفل.

لوبیا سبز را پاک کرده و سپس آنها را بشویید و هویجها را پوست بکنید، سپس آنها را بشویید و به صورت حلقه‌های نازک آن را خرد کنید؛ سبزیها را هم خرد کنید، سپس در یک قابلمه کمی روغن داغ کنید و هویج را با آتش ملایم سرخ کنید، بعد چهار قاشق سوپ‌خوری آب داغ اضافه کنید. شاخه‌های آویشن را هم اضافه کرده درب آن را بپوشانید و ۱۵ دقیقه بگذارید تا بجوشد. سپس لوبیا سبزها را اضافه کرده و کمی نمک و فلفل هم به آن بیافزایید. آنها را مخلوط کنید و بگ‌ذارید ۱۵ دقیقه پخته شود، بعد آن را در یک غذای گرم که جعفری یا گشنیز را به آن پاشیده‌اید ارائه کنید.

سبزیجات با بخار، پخت سریع

پختن با بخار برای کلیه سبزیجات از جمله کاهو، اسفناج و هویج حلقه یا خرد شده، کرفس، فلفل، پیاز، کدو، لوبیا سبز و نخود مناسب است. بر حسب سلیقه می‌توانید یک شاخه اکلیل کوهی چند دانه زیره و برگهای نعنا اضافه کنید.

این هم سریع و هم خوشمزه است و چند دقیقه کافی است؛ با این شیوه پخت آب نخواهد انداخت.

سبزیجات با آب جوش؛ پخت سریع.

آب و نمک را بجوشانید و سبزیجات را در آن بریزید، بدون اینکه در آن را ببندید. وقتی که پخته شدند مزه آن را بچشید و سر میز بیاورید.

سبزیجات پخته با یک گردو کره یا یک کمی روغن زیتون خوش‌مزه خواهند بود.

سبزیجات خشک:

لوبیای خشک، نخود، لپه، باقلا و غیره، آویشن، زباد، پیاز و گیاهان معطر.

چند ساعتی سبزیجات را داخل آب بریزید. آنها را داخل یک قابلمه پر از آب سرد ریخته و بجوشانید و آب آنرا عوض کنید. این عمل را چندین بار تکرار کنید (تا اینکه سبزی قابل هضم شود)، بعد آویشن، زباد، پیاز، جعفری و غیره را اضافه کنید.

آنها را بپزید و بچشید (غالبا مدت پختن سبزیها می‌تواند از۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت متفاوت باشد) آنها را با سبزی تازه خرد شده میل نمایید.

سیب زمینی با سیر و آویشن
پختن یک ساعت

۴ عدد سیب زمینی تازه، یک عدد سیر، یک دسته آویشن تازه، نمک درشت دریایی،۴ عدد نیزه چوبی

سیب‌زمینی‌ها را از طول نصف کنید و با یک کارد نوک تیز کمی از گوشت آن را در مرکز دونیمه درآورید سپس یک تکه سیر را در این گودی قراردهید وکمی نمک روی آن بپاشید. روی آن یک شاخه آویشن تازه قرار دهید و دوباره سیب‌زمینی‌ها را با فرو کردن یک نیزه در دو قسمت مجزا شده بازسازی کنید.

سیب‌زمینی‌ها را روی یک ظرف یا روی صفحه فر قراردهید. پخت برحسب اندازه سیب‌زمینی از یک ساعت تا یک ساعت وربع در فر با درجه حرارت متوسط متفاوت است. وقتی که سیب‌زمینی را در بشقاب خود باز می‌کنید سیر ذوب خواهدشد و آویشن به گوشت یک عطر خوشمزه خواهد داد.

سوفلهٔ کدو
پخت ٤۵ دقیقه

۱ کیلو کدو، ۲۰ گرم پنیر سفید، ۲۵ گرم نشاسته سیب‌زمینی یا ذرت، ۵۰ گرم پنیر ایتالیایی رنده شده، ۱۵۰ گرم پنیر فرانسوی رنده شده، ۶ عدد زردهٔ تخم مرغ، ۸ عدد سفیدهٔ تخم مرغ، یک قاشق روغن، یک قاشق آرد، مغز جوزهندی رنده شده، نمک و فلفل.

کدوها را بدون اینکه پوست آن را بگیرید بشویید و آنها را داخل آب داغ شور کنید و بگذارید ۱۵ تا ۲۵ دقیقه بپزد؛ خوب طعم آن را بچشید سپس دم آنها را بچینید و آنها را از مخلوط‌کن عبور دهید. در یک ماهیتابه نچسب روی آتش به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه آب آن را بگیرید. غالبا آن را برگردانید و نمک و فلفل به آن بدهید. جوز هندی را روی پوره رنده کنید، سپس نشاسته و سیب زمینی را روی آن بریزید. روی آتش ملایم بگذاریدتا مخلوط ضخیم گردد. سپس آن را روی آتش ببرید و پنیر سفید رنده شده و زرده‌تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید. سفیده تخم‌مرغ را بهم بزنید و آن را داخل پوره بریزید؛ مواد تهیه شده را در یک ظرف مخصوص سوفله که قبلا به آن کره مالیده شده بریزید و ظرف را در ظرفی که پر از آب جوش است قرار بدهید و بگذارید با آتش ملایم به مدت ۲۵ دقیقه بپزد و بلافاصله مصرف نمایید.

سالاد پاییزه:

یک دسته جعفری، ۲ عدد آوکادو، ۲ عدد رازیانه، ۲عدد سیب، $\frac{۱}{۲}$ پای کرفس سفید، ۲۰۰ گرم قارچ، یک عدد کاهو، چند عدد بادام، ۳۰ گرم کشمش، ۲ تا ۳ قاشق قهوه‌خوری خردل، نصف قاشق آب لیمو، کمی نمک درشت، روغن دانه انگور.

رازیانه و سیبها را بشویید و قاچ کنید (با نگهداشتن پوست آن). کرفس را قطعه قطعه کرده و خشک کنید (قاچها را نازک ببرید)، کاهو را بشویید و آوکادو را در آخرین دقیقه پوست بگیرید و قاچ کنید. سس را با مخلوط خردل، نمک، آب لیمو و جعفری خرد شده آماده کنید و تدریجا روی سس روغن ریخته و آن را به طور مرتب برگردانید، اینک سالاد مخلوط شده با کشمش و بادام را ارائه کنید.

سس سبزیجات
بدون پختن

یک قاشق سوپ خوری خردل، $\frac{۱}{۲}$ سیر ، $\frac{۱}{۲}$ موسیر، روغن زیتون، یک دسته سبزی مرکب از زباد، جعفری، ترخون، ریحان، نمک و فلفل.

خردل را در یک ظرف بزرگ بریزید. سیر و موسیر خرد شده، کمی نمک و فلفل، کمی روغن زیتون را بدون وقفه به هم بزنید.

سپس سرکه را هم مانند مایونز به هم بزنید. قبل از رفتن سر میز غذا، سبزیهای تازه خرد شده را به آن بیافزایید. به این طریق یک سس ملایم به دست می‌آید که می‌توانید در یک ظرف یا یک سس‌خوری بریزید تا هر کسی به میل خود از آن بخورد.

برای همراهی کردن سالاد و همچنین ماهی، گوشت سرد و سیب زمینی تنوری

برنج سفید
پخت سریع

حدود ۶۰ گرم برنج برای هر نفر بشویید. آن را داخل یک قابلمه بزرگ پر از آب داغ بریزید و بگذارید (با چرخاندن برنج با یک قاشق چوبی به نحوی که یک کف سفید از آن بیرون آید) ۲ تا ۳ دقیقه بجوشد، سپس برنج را با آب خنک بشویید تاجاییکه روشن و شفاف گردد. آب روشن داخل قابلمه را دور بریزید و بعد پخت برنج را ادامه دهید. اگر در طول جوشیدن مجددا کف کرد دوباره برنج را بشویید. (همیشه باید برنج در یک آب روشن بپزد.) بعضی برنجها در طول پخت نیاز به چندین بار شستن دارند، بعد نمک درشت به آن اضافه کنید. برنج وقتی پخته است که دانه‌هایش از هم جدا شوند درحالیکه سفت بماند.

برنج چینی
پخت سریع

برنج سفید که قبلا پخته شده باشد (صفحهٔ ۱۶۹ کتاب را نگاه کنید)، ۲ یا ۳ تخم مرغ تازه و سبزیجات کوچک که قبلا با بخار پخته شده باشد. لوبیا سبز، نخود فرنگی، هویج، یک قاچ ژامبون، ۵۰ گرم میگو یک دسته جعفری، ۲ عدد پیاز، یک عدد سیر، یک قاشق سوپ خوری روغن، ۲ قاشق سوپ خوری سس سویا.

روغن را داخل یک ماهیتابه سردار تفلون بریزید تا چرب شود و مازاد را با کاغذ خشک کنید. با آتش ملایم سیر و پیاز رنده شده را سرخ کرده و سبزیجات خرد شده و ژامبون خرد شده به صورت قطعات ریز و میگو را به آن اضافه کنید. همه را مخلوط کنید و روی آتش ملایم بگذارید. برنج پخته و مخلوط شده را هم اضافه کنید؛ تخم مرغها را بشکنید و باز هم مخلوط کنید؛ اگر دوست دارید (ولی اجباری نیست) کمی فلفل به آن اضافه کنید. برنج را با کمی جعفری رنده شده مصرف کنید.

ورزش مناسب خود را بیابید

خیلی از مردم در ورزش گول می‌خورند و با عجله و استرس یک ورزش خیلی خشن مثل پیاده روی فشرده، تنیس، تمرینات عضلانی، اسکواش و ژیمناستیک را انجام می‌دهند که با ریتم طبیعی خود درتضادند.

یک فعالیت ورزشی نامتناسب می‌تواند ماهیچه‌ها و عضلاتی را که قبلاً تحریک شده‌اند و نیز سیستم قلبی عروقی را دچار ضرر و زیان کند، در این صورت سلامت شکم مختل شده و به جای لاغر شدن وزن اضافه می‌کنند. از نظر من تنها ورزشهای استقامت (قدم زدن، دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی آرام) با ریتم طبیعی شما سازگاری دارند و سلامتی را به شکم برگردانده و قلب شما را تقویت می‌کنند. اینها آرامش را برای شما به همراه آورده و شما را به طرف یک وزن ایده‌آل که باید آن را نگه‌دارید سوق می‌دهند.

نزد تمام بیمارانم، آنهایی که شیوهٔ مرا پذیرفته و روش تنفسی آرام مرا انجام داده‌اند، یک افت وزن را مشاهده کرده‌ام و تقریباً در تمامی موارد یک بهبود وضعیت قلبی عروقی، منظم شدن انقباضات شریانی و بهبود جریان خون در تمام سطوح را داشته‌اند. کاهش یافتن وزن از بهبود ریتم قلبی غیرقابل تفکیک است: این دو پدیده بهم مربوط و متقابلند و نمی‌توان بدون داشتن یک قلب سالم از لاغری برخوردار بود. این یکی ازکلیدهای اساسی لاغرشدن بدون خطر و بدون چاقی مجدداست.

متأسفانه بخش اعظم مردان و زنانی که می‌خواهند لاغر شوند به تقویت قلبشان فکرنمی‌کنند و به تطبیق دادن خود با آخرین رژیم لاغری مد روز، آخرین قرص معجزه‌گر تضمین شکست، محرومیت وافسردگی و اضافه‌وزن اکتفا می‌کنند. هیچگاه نباید فراموش کرد که کار قلب، گردش خون و دفع مواد زاید و سموم و اجازه لاغرشدن بدون چاقی است.

روش من ساده است: من به شما پیشنهاد می‌کنم که ازمحیط عادی خود دو یا سه بار در هفته خارج شوید و ریتم طبیعی خود را بدست آورید، نفس بکشید و با طبیعت ارتباط برقرارکنید. تمرین کنان به طور متعادل در آرامش و با لذت بردن از یک ورزش استقامت بسر خواهیدبرد.

لاغرشدن با بازیافتن انرژی فیزیکی وروانی خود

سیلوی ۳۸ ساله، ۹ کیلواضافه وزن، مطلقه دارای یک فرزند

سیلوی وقتی که شوهرش او را ترک کرد، شوکه شده بود و به کار نجات خود ادامه می‌داد؛ زن باشخصیت و مسؤلیت‌پذیری بود. او ناراحتی خود را تحمل می‌کرد و کار را پناهگاهی علیه افسردگی یافته بود. پسرش تحصیلات خود را در شهر دیگری دنبال می‌کرد و او خود را تنها یافته بود.

نتیجه: ظرف چندماه ۹ کیلوچاق شده بود. طلاق وی به دنبال فروش مغازه‌اش بود. سیلوی روز به روز فعالیت حرفه‌ایش را کم کرده و آینده‌اش را تاریک می‌دید. او در یک بازتاب زندگی پس از مرگ به‌طور ناگهانی بعد از سالهای طولانی که خود را وقف خانواده و کار کرده بود پیش من آمد، زیرا زمان زیادی بود که نمی‌خواست دیگر درحالت افسردگی و چاقی زندگی را برخود تاریک کند و در خود فرو رود. به محض اولین ملاقات به او فهماندم

که بدون اینکه آرامش خود را بازیابد وزن کم نخواهدکرد. با چند ماه وقفه بالاخره موافقت کرد. موقعیت عـالی او به وی چنین اجازه‌ای را می‌داد. این یک شانس بود؛ او می‌بایستی انرژی روانی و فیزیکی خود را بدست آورد.

به او توصیه کردم هر بار که احساس خستگی می‌کند تا می‌تواند بخوابد؛ و متناسب با سلیقه‌اش یـک برنامـه استقامت پیاده روی روزانه ، ۱۰ جلسه استخر در هفته را پیشنهادکردم و او را متقاعد نمودم که تا جاییکه ممکـن است دوچرخه سواری را بر ماشین سواری ترجیح دهد.

همزمان متوجه شدم که برای اولین باراست که در زندگیش رضایت داد به این‌که برخلاف عادت قبلیش کـه در۵ دقیقه سرپا غذا می‌خورد، در ساعات منظم غذا بخورد. به کمک تنفس راحـت و فعالیتـهای اسـتقامتی آرام او یک خواب منظم را بدست آورد.

سیلوی در عرض دو ماه بااجرای جدی روش من ۹ کیلو را از دست داد، قیافه‌اش تغییرکرده و خلق و خویـش مثبت شده بود. او فعالیت تجاری جدیدی را خیلی نزدیک به تمایلات خویش با وزن عـادی شـروع کـرد و طعـم زندگی را باز یافت.

یک ورزش استقامت چیست؟

یک ورزش یا یک فعالیت بدنی است که بدون اجبار با حفظ ریتم قلبی ثابت و با اجتناب از سرعت یکبـاره در مدت حداقل سی دقیقه انجام شود، مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری، شنا. تمام ورزشهایی که ریتم قلبی متحمـل سرعت شدید یا کم کردن سرعت (تنیس، اسکواش، ژیمنایستیک، فوتبال، رگبی ورزشهای رزمی) شود خارج ازآن هستند.

به نظرمن برای لاغرشدن، ورزش یا ورزشهای استقامت باید بدون تنگی نفس و بـدون خسـتگی وکوفتـگی، روز بعد انجام شود. آنها هورمونهای مشهور سلامتی را که به وسیله تنفس آرام ایجـاد خواهندشـد مجـدداً ظـاهر خواهندکرد. ورزش استقامت کلید تعادل خوب بدنی و فیزیکی است.

- سیستم قلبی و عروقی تقویت می‌شود و گردش خون بهبود می‌یابد.
- قفسه سینه باز می‌شود و سیستم تنفسی تقویت می‌گردد.
- سیستم عصبی آرام می شود؛ انرژی فیزیکی زیادشده، عصبانیت، اضطراب، ترس ازشکسـت و کمرویـی ناپدید می‌شوند.
- بدن در برابر بیماریها قویتر و مقاومتر می‌گردد.
- اراده وکنترل خود و پویایی بازیافته اجازه می‌دهند تا در وزن ایده‌آل خود باقی‌بمانید.

قبل از تصمیم‌گیری درباره فعالیتی که بیش از همه شما را جلب می‌کند باید بدانید که درتمام مـوارد در یـک جهت حرکت می‌کنید و این برای حفظ وزن و فرم و نرم‌کـردن و تقویـت پشـت و بهبودبخشـیدن بـه مجموعـه

سیستم عصبی ـ عضلانی مفیداست. اگر از درد پشت رنج می‌برید ممکن نیست قلب شما بتواند وظیفه کامل خود را انجام دهد. من بارها گفته و نوشته‌ام که محور سلامتی به ویژه در نداشتن درد پشت در ستون فقرات است.

به منظورکارکرد قلبی خوب نباید در سطح ستون فقرات نه فشار، نه نشست و نـه انسـداد مفصـل دنـده‌ای ـ مهره‌ای اجراکننده حرکات قفسه سینه که شش‌ها را آزاد می‌کند، انجام داد. وضعیــت خـوب قلـب مسـتقیماً بـه سلامتی ستون فقرات و یک پشت راست بدون انقباض عضلانی مرتبط است.

تمام مهره‌ها، مهره‌های گردن، پشت وکمر با هم منسجم هستند و اگر یکـی از آنـها مسـدود شـود بـه بقیـه سرایت می‌کند. شما باید یک پشت راست و بی‌عیب و نقص داشته باشید. اضافه می‌کنم که راه رفتن یا دویدن بـا پشت راست نوعی نرمش اتوماتیک شکم است که برای لاغری باارزش می‌باشد. گاه‌گاهی داشتن بیلانی ازپشـت لازم و ضروری است (در این رابطه با انرژی هر چه بیشتر علیه ناکافی بودن تشخیص و درمان بیماری در مدرسه و آنچه که مربوط به ستون فقرات است اعتراض می‌کنم. هیچکدام از چـهار فرزنـدم هیچـگاه نـه معاینـات لازم پشت و نه مربوط به نفخ شکم را در مدرسه انجام نداده‌اند؛ من این نقص مدرسه را به عنوان یک رسوایی واقعـی درنظرمی‌گیرم.) بنابراین فعالیت ورزشی که به شما پیشنهادمی‌کنم تأثیر مثبتــی روی مجموعـه عضـلات شـما و همچنین فرایند کـاهش وزن خواهدداشـت. اگر عملکـرد عضـلات شـما خـوب باشـد، ذخـیره چربـی را تحمـل نخواهدکرد. عضله‌ای که خوب کارکند تمام ذخیره‌های چربی را جذب خواهدکرد، به ایـن دلیـل اسـت کـه بـاید ماهیچه‌ها را قبل از ورزش شل کرد. در این مورد باید از آسیاییها الهام گرفت؛ نزد آنها هر نوع تمرین ورزشی اعم از بدنی یا رزمی باید با مرحله شل‌کردن ماهیچـه‌ای آغـاز شـود. در غـرب غالبـاً آنـرا فرامـوش می‌کننـد و روی ماهیچه‌های منقبض وتقریباً سفت شده کار می‌کنند که نتیجه آن می‌تواند فاجعه‌بار باشد. من همواره در سـنجش خطرات فعالیت ورزشی روی بدن یا با ماهیچه‌های منقبض با مشکل روبرو هستم.

بسیاری از بیماران هیچگونه آگاهی از وضعیت خود ندارند: این فقط روی میز معاینه است موقعـی کـه تحـت فشار، انگشتان من آنها احساس درد می‌کنند و متوجه می‌شوند که در یک حالت تنش عصبی عضلانی و خستگی هستند. به‌طور کلی ماهیچه باید با هر تلاشی خود را تطبیق بدهد: در ورزشی که انجام می‌دهید نبـاید تـا مرحلـه خستگی پیش بروید. دامنه طبیعی یک ماهیچه روی حرکت بیرونی (ماهیچه تا حد نهایی کشـیده شـده باشـد) و حرکت درونی (انقباض حداکثر) قرارگرفته‌اسـت. لازم بـه یـادآوری اسـت کـه انبسـاط حداکـثر عضلـه حتـی در ورزشکاران خیلی مجرب و محتاط از لحاظ رژیم غذایی به دلیل ذخیره‌های اسیدی ناشی از خوردن خیلـی سـریع موادغذایی بسیار نادراست.

خستگی یعنی افزایش اسیدیته و بنابراین افزایش وزن. چندین بار افرادی را مشاهده کـرده‌ام کـه خـود را بـه انجام ژیمناستیک یا دویدن مجبور می‌کردند، در نتیجه عصبانی شده و بنابراین به جای لاغرشـدن، وزن اضافـه می‌کنند. کسی که برای لاغری می‌دود و خود را مجبور می‌کند، درنهایت چاق می‌شـود و کسـی کـه بـرای رفـع خستگی و لذت بردن می‌دود لاغرمی‌شود.

من غالباً در دفترکارم فاجعه‌های ناشی از انتخاب فعالیت ورزشی بد به میزان بد بسیار خشن، بدون تطـابق بـا وضعیت فیزیکی شخص را مشاهده کرده‌ام. اغلب اوقات بیماران بیچاره من توصیه‌های افـراد حرفـه‌ای را دنبـال

کرده‌اند، گرچه ممکن است افت سریع وزن به کمک تمرین آنچنانی یا چنین ورزشهایی بوده باشد، ولی این بدون هیچگونه آزمایش قبلی و مخصوصاً بدون تحقیق از رفع خستگی بوده است.

چگونه یک ورزش استقامت را انجام دهیم

به منظور تقویت سیستم قلبی عروقی و حفظ قطعی وزن خود به کمک ورزش استقامت توصیه می‌کنم احتیاطات زیر را رعایت نمایید:

- بعد از خوردن غذا دو تا سه ساعت صبرکنید، چون درخلال گوارش، خون از مغز و بدن برگشته و در دستگاه عصبی نباتی متمرکز می‌شود.
- درصورت تشنگی در خلال ورزش و بعد از آن آب بنوشید، درغیر این‌صورت خطر کم آبی و در نهایت ذوب شدن ماهیچه، گرفتگی عضلات وکوفتگی، روز بعد را به دنبال خواهد داشت (آب یخ را قبل، بعد و درخلال ورزش با احتیاط مصرف کنید، چون موجب انقباض معده و ترشح اضافی معده و احتمالاً تغییرات ریتم قلبی می‌گردد.
- به منظور آماده‌کردن ماهیچه‌ها، مفاصل و قلب خود را گرم کنید. تمرینات گرم کردن شامل: حرکات گردن، شل کردن بازوها و رانها به منظور نرم‌کردن و بازکردن ماهیچه‌ها می‌باشد.
- هیچگاه کاری را شروع نکنید مگر اینکه حقیقتاً خواهان انجام آن باشید. اگر انگیزه شما فقط افت وزن باشد، از انجام آن خوداری کنید.

نارضایی= بی استراحتی= عدم لاغری

- به آرامی کار را شروع کنید. فراموش نکنید که ریتم منظم روی مدت کارمفید خواهدبود، بنابراین صرفاً به دنبال عملکرد نباشید. اگر روش تنفس آرام مرا اجرا کرده‌اید تصدیق خواهید نمود که تمرینات فیزیکی برای شما آسان خواهدبود و لذت بیشتری از آن خواهید برد (به علاوه قبلاً لاغرشده‌اید و این کار را آسان می‌کند.)

خود را خسته نکنید و از همان اولین علامت خستگی ورزش را متوقف کنید و اگر تشنه هستید آب بنوشید؛ هیچگاه خود را مجبورنکنید، زیرا یک حرکت حتی اگرخوب درک شده باشد باز موجب درد می‌شود. این یک علامت هشدار دهنده است و اعلام می‌کند که بدن هنوز با این حرکت هماهنگ نیست.

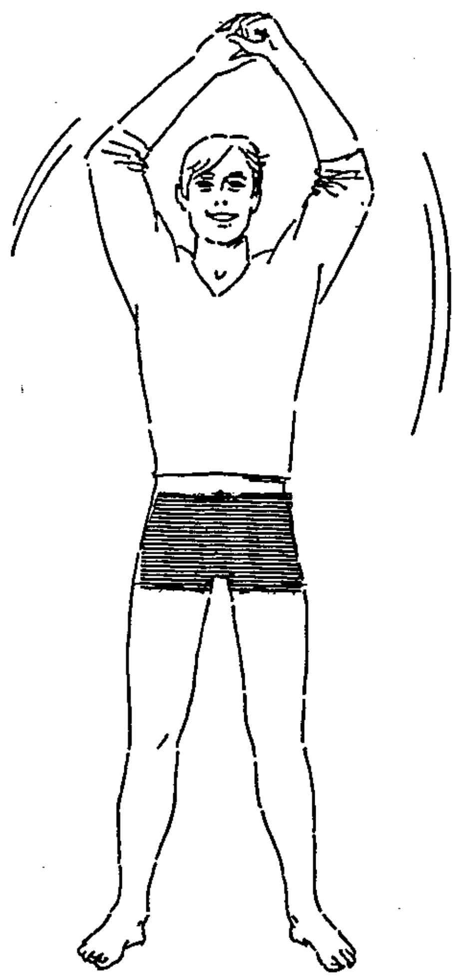
سعی کنید با راه‌رفتن، دویدن، شناکردن یا دوچرخه سواری ریتم ثابت خود را نگه‌دارید (حتی در اوایل به صورت آرام شروع کنید) و آن را روی تنفس‌تان تنظیم کنید.

اگر با یک شخص آموزش دیده ورزش را انجام می‌دهید، اجازه ندهید که آهنگ خود را بر شما تحمیل کند. این تنفس است که سرعت را تعیین می‌کند نه پاها.

- یکباره هم آنرا متوقف نکنید چون در خلال فعالیت فیزیکی، خون در تمـام بـدن مخصوصـا در اعضـا جاری است. درحالت توقف، خون فرصت بازگشت مجدد به قلب و مغز را ندارد و ایـن می‌توانـد بـاعث کمبود لحظه‌ای اکسیژن شود و خطر سرگیجه و ناراحتی هم وجوددارد.

چگونه خود را گرم کنید؟

حرکات بازوها



به منظوربازکردن قفسه سینه وآزادکردن شش ها به حالت ایستاده، پاها بازو شکم به داخل.

۳ حرکت: (دایره‌ای بزرگ با بازوها) ـ دم

۳حرکت: بازدم در یک جهت و همینطور در جـهت دیگر

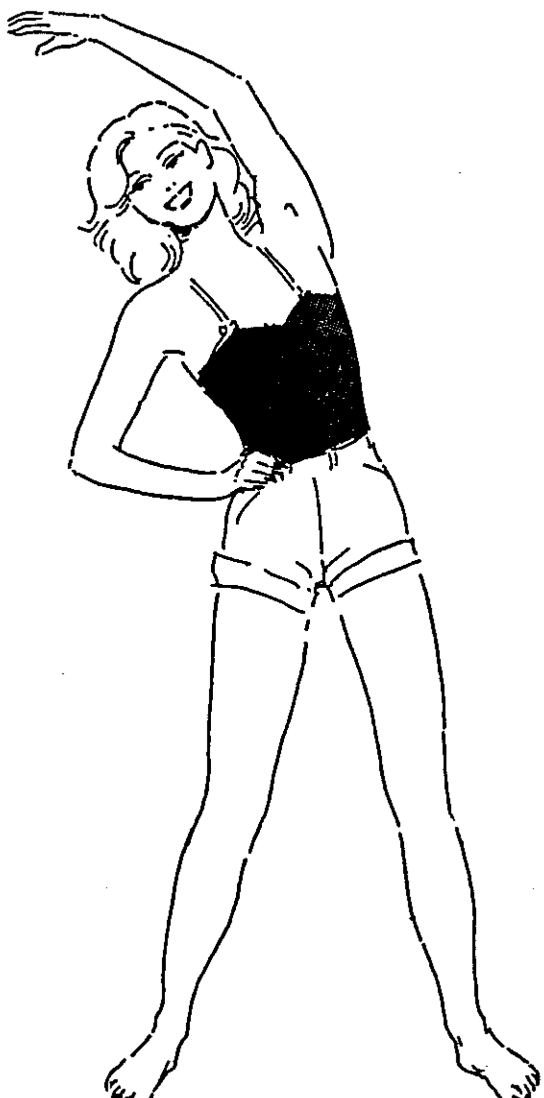
به مدت ۳۰ ثانیه تایک دقیقه

کشش:

به منظور بازکردن راه کبد، کیسه صفرا را تحریک کنید و از درد شدید (سمت راست) اجتناب کنید.

طحال را هم تحریک کنید (درسمت چپ)

با کشیدن بازوی چپ و خم کردن بدن به سمت راست و با آمدن به وضعیت افقی ۵ بار نفس بکشید. سپس موقعیت بازوها را هم عکس کنید، (۵ بار)

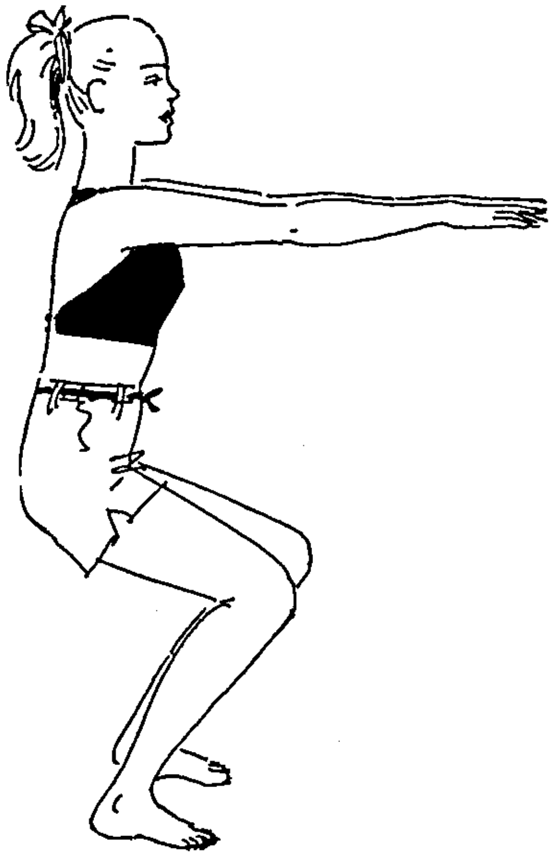


خمیدگیها:

به منظور نرم کردن پاها و انبساط ماهیچه‌ها

۱۰ بار پاها را خم‌کنید به‌طوریکه پاشنه را از زمین برندارید و پاها و زانوهایتان به هم چسبیده باشند.

در موقع خمیدگی دم و بازدم را انجام دهید.



ورزشهای استقامت کدامند؟

چهار ورزش استقامت که پیشنهاد می‌کنم برای همه قابل دسترسی است:

می‌توان پیاده روی کرد، دوید یا دوچرخه سواری کرد، در هرکجا که باشید و استخر رفت که امروز تعدادشان خیلی زیاد و نسبتا کم خرج هستند. این چهار نوع ورزش همدیگر را کامل می‌کنند و می‌توان بدون هیچ ضرری از یکی به دیگری رفت. همچنین می‌توان به تناوب از قدم زدن وپیاده روی استفاده نمود.

پیاده‌روی

همه راه می‌روند ولی کمتر کسانی هستندکه حقیقتاً می‌دانند درست راه بروند. وقتی که به طورطبیعی راه می‌رویم انرژی کمترمصرف می شودوبنابراین لاغری درکارنیست .چه بسا اتفاق می‌افتد وقتی که روی یک ریتم طبیعی راه می‌رویم، مصرف انرژی بالا می روددرنتیجه به لاغری منتج می شود. اگرمی خواهیدلاغرشویدقدمهای بلندبرداریدودستهاراحرکت دهید.

هر۱۰ ثانیه بدون توقف روش تنفس آرام مرا (۵ تا۶ ثانیه دم و حداکثر۶تا۷ ثانیه بازدم) بکاربرید.

سه نوع راه‌رفتن داریم:

- یک نوع راه رفتن، پرسه زدن و نگاه کردن به ویترین مغازه‌ها است که نه تنها برای کیف پول زیان‌آور است بلکه به دیسکهای مهره ها به علت درجازدن فشار وارد می‌کند (و از طریق عصبانیت و محرومیتها) باعث چاق شدن می‌شود.
- نوع دوم قدم زدن بدون هدف که باعث لاغری نمی‌شود.
- نوع سوم قدم زدن سریع باگامهای بلندبه مدت حداقل ۴۰ دقیقه. این نوع قدم زدن برای وزن زیادکردن مفید است.

اما ایده‌آل این است که پیاده‌روی ۲۰ تا۳۰ دقیقه بعدازهروعده غذاانجام شود. مهم این است که هرروز یک ساعت تایک ساعت ونیم پیاده‌روی کرد. (مثلاً چند ایستگاه اتوبوس را پیاده طی‌کنیم یا ماشین خود را در فاصله‌ای دور نگه‌داریم).

از وسایل خود مراقبت کنید. توجه خاصی به کفشهایتان داشته باشیدکه نقش کم کردن شوک را بازی می‌کنند، مخصوصاً اگر هنوز چندکیلو اضافه وزن داشته باشید. (می‌توانید یک جفت کفش مخصوص پیاده روی در یک گوشه یا در محل کارتان داشته باشید.) کفشهای خوب می‌توانند شما را از دردهای مفصلی و عضلانی پاها، قوزک‌پا، زانوها، باسن و ستون فقرات دورکنند. قسمت خارجی کف کفش برای کم‌کردن شوک یا اختلافات سطح باید ضخیم باشند. روکش داخلی آن قوس‌دار بوده با یک نیمرخ بلندتر در سطح پاشنه که به منظور آرام‌کردن تاندون[1] پا و توزیع وزن بدن روی مجموعه پا می‌باشد.

جورابهای خوبی بپوشید؛ افرادیکه به‌طور حرفه‌ای پیاده‌روی می‌کنند غالباً برای اجتناب از تاولها دو جفت جوراب می‌پوشند. توصیه می‌کنم در ابتدا روی زمین نرم یا زیر درختان راه بروید و درصورت امکان بدوید.

خانمها باید همواره سینه‌بند داشته باشند زیرا وقتیکه وزن کم می‌کنند سینه‌شان حجم خود را از دست می‌دهد. آنها باید سینه‌شان را به منظور اجتناب از ضایعات مربوط به تکان خوردنها ببندند. درعوض از بستن شکم بند که شکم را کوچک کند و مانع عضله‌ای شدن طبیعی می‌شود خودداری کنند. معمولاً لباسهای گشاد بپوشید و

---

۱ . م. قسمتی از ماهیچه است که به استخوان می‌چسبد.

ارجحیت دارد که پارچه کتانی باشد که اجازه نفس کشیدن به پوست را بدهد و از حساسیتها به کاهد. درحال قدم زدن، دویدن یا دوچرخه‌سواری عرق بریزید. هر شب لباسهای زیر را بشویید و مطلقاً از پوشیدن لباسهای پلاستیکی خودداری کنید که برخلاف افسانه، آنها لاغر نمی‌کنند و خطرناک نیز هستند: مواد عایق آنها از رسیدن اکسیژن به پوست جلوگیری می‌کنند و عرق بدن نمی‌تواند تبخیر شود. گازکربنیک خون را مسموم می‌کند و بدن نمی‌تواند خود را خنک کند.

درجه حرارت بدن باخطرتصادماتی چون ناراحتی، گرما، حملات قلبی، خستگی قلبی افزایش می‌یابد و با خطر نرم شدن بافتها و انسداد سلولی نیروی عضلانی را از دست می‌دهید و نتیجه آن اکنون کاهش آنی آب بدن و فردا هم اضافه وزن خواهدبود.

درحال قدم زدن پشت را راست و سینه را باز و شکم را نرم نگه دارید. پیاده‌روی باعث کارکردن عضلات شکم بهتر از تمرین در یک سالن ژیمناستیک می‌شود و اثرات خوب راه رفتن خیلی زود برشما آشکار خواهند شد. تنش شما تنظیم خواهدشد، قند اضافی احتمالی درخون تقلیل خواهد یافت و به همان طریق کلسترول و حالت اسیدی عقب‌نشینی خواهندکرد. مکانیسم‌های لاغری تقویت می‌شوند موقع قدم زدن همراه خانواده یا با دوستان حرف بزنید و این مبادلات می‌توانند اثرات مثبت روان درمانی واقعی دربر داشته‌باشند.

از نظر من، پیاده‌روی بهترین وکاملترین ورزش است. در برنامه کاهش وزن، پیاده‌روی نقش مهمی را بازی می‌کند، حتی اگر نمی‌توانید کاملاً محل کارتان را تغییردهید، یک جفت کفش خوب کافی خواهد بود تا به شما اجازه پیاده‌روی روزانه‌تان را بدهد. پیاده‌روی باید مخصوص اشخاص آموزش دیده باشد تا کمک اولین توصیه‌های من به زودی به وزن ایده‌آل خود دست یابند. در افرادی که تمرین نداشته باشند پیاده‌روی بر مفصلها با گره زدن ماهیچه‌ها فشار وارد آورده و قلب را خسته می‌کند به علاوه عرق‌ریزی غالبا مفرط، چیزی جز افت آب و نمک معدنی نیست وکاهش چربی را به همراه دارد.

وقتی آب بدن کم می‌شود، آب می‌نوشند و دوباره به نقطه حرکت باز می‌گردند و بعلاوه دچارخستگی نیز می‌شوند؛ بنابراین یادآوری می‌کنم که هیچگاه برای کم کردن وزن ندوید، زیرا این امید بیهوده است و می‌تواند خطرناک باشد.

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری یکی از پدیده‌های واقعی جامعه شده‌است. می‌توانید هرجا، در هر فصلی و همواره دوچرخه‌سواری کنید. با وجود پیشرفتهای زیادی که در تکنیک آن صورت‌گرفته به راحتی می‌توانید یک دوچرخه مناسب پیداکنید.

احتیاطات سه‌گانه: سعی کنید فرمان دوچرخه نسبتا بلند باشد تا اینکه مجبور نشوید حالت خمیده به خود بگیرید.

- کفشی را انتخاب کنیدکه نلغزد و به سبک کفش تنیس باشد.

- یک بادگیر ببندیدکه به راحتی باز و بسته شود، زیرا در دوچرخه‌سواری زیاد عرق می‌کنند و خطر سرما خوردگی زیاد است.

به منظور طی یک مسیر با دوچرخه بایستی بدون خستگی پدال بزنید؛ فراموش نکنید حداقل چهل دقیقه تایک ساعت دوچرخه سواری کنید و بیشتر به دنبال مدت فعالیت ورزشی باشید تا فاصله دوچرخه‌سواری؛ سعی کنید یک سطح تلاش منطقی را نگه دارید؛ شما به حدکافی محکم پا بزنید تاکمی عرق بریزید.

اما با یک ریتم نسبتا آسان برای برقراری یک مکالمه و هیچگاه از ریتم قلبی حداکثر اطمینان تجاوز نکنید.

در حالت خستگی پا زدن را آرام کنید؛ می‌توانید ۱۵ تا۳۰ کیلومتر از یک زمین مسطح را طی کنید. در سربالایی یا شیب تند از اینکه از دوچرخه پیاده شوید و پا را روی زمین بگذارید تردیدی به خود راه ندهید. یک سربالایی اندک می‌تواند مقدار انرژی موردنیاز را مضاعف کند. سعی کنید از دوچرخه استفاده کنید، چون فرصت مناسبی است. اگر باد می وزد، رو به باد حرکت کنید برای اینکه آنرا در برگشت باخود داشته باشید. یک باد خفیف از روبرو (۱۰ کیلومتر در ساعت) دوچرخه سوار را مجبور می‌کند تا۱۰ برابر بیشتر تلاش کند نسبت به وقتیکه در پشت سر باد بوزد. اگر شما مجبور به گردش طولانی هستید قبل و بعد از آن به فکر آب‌خوردن باشید. درحالت گرسنگی شدید یک عصرانه همراه خود بیاورید، مانند:

یک لقمه نان کامل، شکلات سیاه یایک عددموز (ازخوردن شیرینی وشکلات کارامل‌دار بپرهیزید.)

هر۱۰ دقیقه، بدون توقف در پدال زدن تنفس ـ استراحت را۵ بار پشت سرهم انجام دهید.

حدود یک دقیقه در حالت دم زدن شکم را بادکنید و در بازدم شکم را تا حدنهایی داخل بدهید.

به هنگام ورود لباسها را عوض کنید، دوش بگیرید و چند حرکت کشش پا و بازو را به منظور اجتناب ازکوفتگی انجام دهید.

دوچرخه درآپارتمان یا در سالن ژیمناستیک:

من آنرا توصیه نمی‌کنم، زیرا بدون استفاده ازهوای آزاد طبیعت تبدیل به یک ژست اتوماتیک می‌شودکه تطابق میان بدن وروح را به همراه ندارد و به علاوه این دوچرخه‌های مدروز اغلب مجهز به وکتور سرعت یا مصرف کالری هستند.

دوچرخه‌های غیرمتحرک باعث تلاش اضافی و مجبورکردن به چیزی که مخالف با آنچه که من به دنبال آن هستم می باشند. آنها مولد خستگی هستند و همانطوریکه بارها گفته‌ام هر خستگی ریشه ناکارآمدی سیستم عصبی نباتی است.

دوچرخه آپارتمان، شما را خسته می‌کند و شما را لاغر نخواهدکرد. اگر با عرق‌ریزی چند کیلویی را از دست بدهید سریع بدون هیچ حرکتی دوباره آنرا بدست می‌آورید. ما کیلومترها از اهداف واقعی دور هستیم.

شنـا

برای شناکردن منتظر تابستان نباشید. منتظر یادگیری شنا برای رفتن به داخل آب هم نباشید.

آب، بدن و روان را سبک می‌کند و خاصیت مبارزه علیه خستگی را دارد. من از شما نمی‌خواهم که با پیمـودن طول استخر خود را خسته کنید. باریتم خود، ۲۰ تا ۳۰ دقیقـه بـدون توقـف و بـا کندکـردن آن درصـورت احتیـاج شناکنید. کلیه شناها مناسب هستند ولی شما باید بدانید که بهترین شنا از لحاظ قلبی، ماهیچه‌ای و تنفسی شـنای کرال پشت است.

در داخل آب عمل کشش عضلات را با تکیه دادن پشت به کناره استخر و تنفس‌کنان انجام داده و شـکمتان را ماساژ دهید.

همچنین می‌توانید یک دوره مخصوص شنا را ببینید. اکنون این دوره در بیشتر شهرهای کم آب کـه آب گرم معدنی دارند و همچنین در استخرهای شهرداریها وجود دارد، ولی مواظب باشید که اگر از درد پشت رنج می‌بریـد خطردارد: حرکتهایی که انجام خواهید داد می‌تواند درد را افزایش دهد، بدون اینکـه از آن آگاهـی داشـته باشـید؛ مانند داروی مخدر، آب درد را فقط لحظه‌ای قطع می‌کند.

اگر استخر مجهز به فواره است از آن فاصله بگیرید، البته نه بیشتر از چند دقیقه. مواظب فوران آبهایی که بـه طرف شکمتان می‌آیند باشید چون می‌توانند دردهای روده‌ای را سبب گردند.

این آب است که بهتر دست مداواگر را جایگزین می‌کند. از لحاظ تقویت قلبی ، استراحت احتیاج بـه بـهبودی درد و استقامت و لاغری دارد و نقش آن غیرقابل جایگزینی است .ایده‌آل این است که حداقل یک بـار در هفتـه شناکنید و در بین دو پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری طولانی هم شناکنید.

سیستم قلبی ـ عروقی را به‌نحوی تقویت کنیـد و در صـورت امکـان بـا تمریـن ورزش اسـتقامت در حـالت استراحت و ستون مهره‌ها را تقویت کنید.

اکنون شما به یک زمینه جدید سلامتی دست یافته‌اید. چندین بار در خلال کارآموزیهایم شاهد سرحال بـودن اشخاصی که بار سنگین را حمل می‌کردند بوده‌ام که هیچگاه فعـالیت اسـتقامتی راهنمـایی شـده‌ای نداشـته‌اند و به‌طور ناگهانی لذت ورزش، شادی تلاش و افت وزنی را که در آنها نتیجه داده‌اسـت کشـف کرده‌انـد: مـن فکـر می‌کنم که هر چه سبکتر باشید، احساس بهتری خواهیدداشت، ولی هنوز این مسافرت به درون و بـیرون خـود را به پایان نبرده‌اید.

مراقب ضربانهای قلبتان باشید

ورزش کارکرد تمام ماهیچه‌ها ازجمله عضله اصلی بدن یعنی قلب را بهبود می‌بخشد:

با شمردن ضربانها در حالت استراحت ایده دقیقی از سیستم قلبی عروقی خواهیدداشت .ضربان قلـب خـود را هنگام بیداری در صبح بگیرید زیرا یک هیجان ساده یا کمترین حرکت فیزیکی ضربان قلبتان را تغییر می‌دهد. به محض اینکه یک فعالیت ورزشی انجام می دهید، قلب شما خون بیشتری را پمپاژ می‌کند. برای شـناخت شـرایط فیزیکی شما (توان قلب و ماهیچه‌های شما در بکاربردن اکسیژن برای تولید انرژی) ضربان قلـب را انـدازه‌گیـری

کنید (ریتم قلبی) اول در حالت استراحت، قبل از ورزش، سپس ضربان را بلافاصله بعد از فعالیت فیزیکی بسنجید و سپس بعد از زمان بازیافت (بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت).

ضربان قلب از شخصی به شخص دیگر و همچنین از یک جنس به جنس دیگر تغییر می‌کند؛ زنـان معمـولا ضربانی سریعتر از مردان دارند. ریتم قلبی با سن و سال افزایش پیدا می‌کند.

چگونه نبض خود را بگیرید:

برخلاف آنچه که بعضیها فکرمی کنند، گرفتن نبض خیلی ساده است؛ کافی است به دنبال گرفتن ضربـان در سطح مچ دست یا رگ گردن باشید. در چین مچ دست به آرامی شست را فشاردهید. با یـک سـاعت کرنومـتردار، تعداد ضربان را ۱۵ ثانیه شمارش کنید و برای بدست‌آوردن ضربان یک دقیقه آنرا در عدد چهار ضرب کنید.

مثال : ۱۰ ضربان در۱۵ ثانیه = ۴۰ ضربان دریک دقیقه . این ریتم قلبی قهرمانان بزرگ است.

نتایج رااروی این جدول ثبت کنید.

ضربان بعدازبازیافت	ضربان بعدازورزش	ضربان قبل ازورزش	ضربان درصبح	تاریخ

اگر نبض شما در حال استراحت از۱۰۰ ضربان در دقیقه تجاوزکند، مواظب باشید و با پزشکتان مشورت کنیـد. همزمان که برنامه ورزش استقامت مرا تعقیب می‌کنید (به ریتم خود، بدون اجبار، با بهبود بخشـیدن بـه نمـرات، بدون اینکه دنبال عملکرد باشید) یک دفعه شرایط فیزیکی خود را بهبود می‌بخشید و نبض شما کندتر و منظمـتر می‌شود. سیستم قلبی ـ عروقی خود را با تضمین کردن آن در طول زندگی و حفظ وزن آیده‌آل خود تقویت کنیـد. به کمک این تابلو، سطح خود را با سطح یک مرد یا یک زن همسن خود مقایسه کنید.

سن	نبض در حال استراحت				نبض ۳۰ ثانیه بعد از ورزش			
سن	۲۰-۳۰	۳۰-۴۰	۳۰-۵۰	+۵۰	۲۰-۳۰	۳۰-۴۰	۴۰-۵۰	+۵۰
مردان عالی	– یا ۵۹	– یا ۶۳	– یا ۶۵	–یا۶۷	۷۴	۷۸	۸۰	۸۳
زنان عالی	– یا ۷۱	– یا ۷۱	– یا ۷۳	– یا۷۵	۸۶	۸۶	۸۸	۹۰
مردان خوب	۶۰ ۶۹	۶۴ ۷۱	۶۶ ۷۳	۶۸ ۷۵	۷۶ ۸۴	۸۰ ۸۶	۸۲ ۸۸	۸۴ ۹۰
زنان خوب	۷۲ ۷۷	۷۲ ۷۹	۷۵ ۷۹	۷۷ ۸۳	۸۸ ۹۲	۸۸ ۹۴	۹۰ ۹۴	۹۲ ۹۸
مردان‌متوسط	۷۰ ۸۵	۷۲ ۸۵	۷۴ ۸۹	۷۶ ۸۹	۸۶ ۱۰۰	۸۸ ۱۰۰	۹۰ ۱۰۴	۹۲ ۱۰۴
زنان متوسط	۷۸ ۹۵	۸۰ ۹۷	۸۰ ۹۸	۸۴ ۱۰۲	۹۹ ۱۱۰	۹۵ ۱۱۲	۹۶ ۱۱۴	۱۰۰ ۱۱۶
مردان بد	+ و ۸۶	+ و ۸۶	+ و ۹۰	+ و۹۰	+و۱۰۲	+و۱۰۲	+و۱۰۶	+و۱۰۶
زنان بد	+ و۹۶	+ و۹۸	+ و ۹۹	+و۱۰۳	+و۱۱۲	+و۱۱۴	+و۱۱۶	+و۱۱۸

آهنگ نهایی نبض در خلال یک تمرین بدنی				
سن	۲۰-۳۰	۳۰-۴۰	۴۰-۵۰	+۵۰
مردان و زنان	۱۷۰	۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰
توجه: مواظب باشید از این اعداد تجاوز نکند				

توجه: ۵ دقیقه بعد از یک تمرین یا ورزش اگر نبض شما از۱۲۰ ضربان تجاوز کند به این معنی است که این ورزش برای شخصی در شرایط فیزیکی شما خیلی خشن است.

رعایت سلامتی خود را در لحظات استراحت در روز بنمایید

فعالیت شما و ساعات کاری شما هرچه باشد، همواره ممکن است درطول روز با بهره‌گیری از «استراحت»، کم‌کردن فشار عصبی، لذتهای ساده زندگی را بدست‌آورید: از حداقل نور خورشید از یک جلوه ساده طبیعت، یک ملاقات پیش‌بینی نشده و یک جرعه نوشیدنی استفاده کنید.

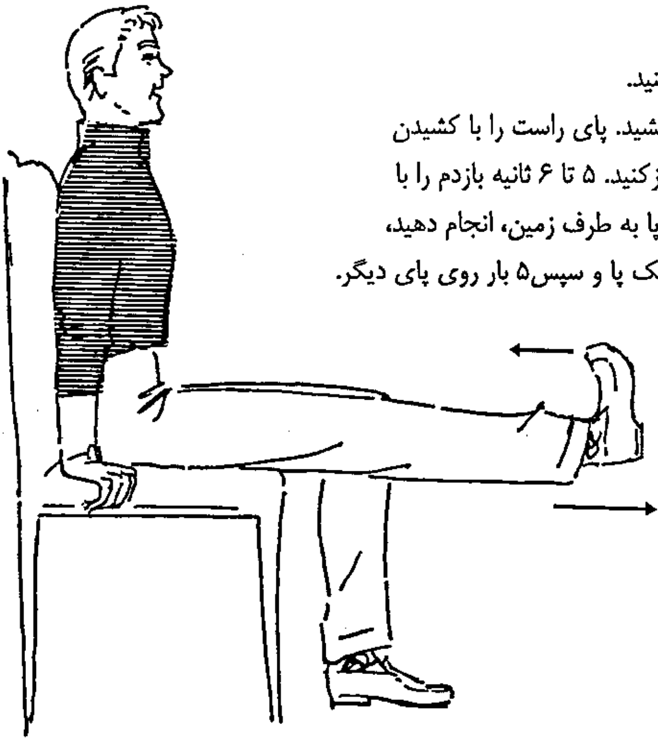
حتی اگر کار شما در دفتر یا منزل سنگین باشد می‌توانید مراعات سلامتی خود را در هنگام استراحت بنمایید و حتی این امر به منظور آزادکردن فکر خود، بهبود شکم و ثابت نگه داشتن وزن ایده‌آل خود ضروری است. اوقات فراغت سنتی مدرسه ابتدایی را هر پنجاه و پنج دقیقه بدست آورید و نوای دلپذیری را که از ناقوس یا زنگ

مدرسه که مدت ۵ دقیقه شما را به قصد استراحت و به قصد بهتر متمرکزکردن خود به یاد بیاورید. بزرگسالان دیگر این ریتم طبیعی را رعایت نمی‌کنند و روز بروز یک خستگی فیزیکی و روانشناختی رویهم انباشته شده و ایجاد پرخونی درتمام سیستمهای شما و مخصوصا سیستم عصبی نباتی و در نتیجه بادکردن شکم و اضافه وزن می‌شود.

روش استراحت من نقطه شروع این تحقیق است: به شماپیشنهاد می‌کنم تا آنجا که ممکن است در دفتر کار، درماشین، هنگام قدم زدن، در منزل و غیره آنرا انجام دهید. این به صورت یک انعکاس درمی‌آید و به شما اجازه بازیافت یک تعادل بهتر را می‌دهد.

ژیمناستیک در دفترکار برای لاغرشدن

این چند تمرین ساده است که باساعات کاری شما در اداره مطابقت دارد و می‌توانید در خلال توقف کوتاه انجام دهید و فایده آن بیشتر از یک سیگار و یا نوشیدن یک قهوه که به‌طور معمول در نزد توزیع کننده محل می‌نوشید، می‌باشد. اولین آنها خیلی ساده است و شما می‌توانید آنها را اجراکنید، بدون اینکه شخص دور و بر شما آنرا مشاهده کند؛ اگر دور و بر شما متوجه شوند این چیزخوبی خواهدبود؛ بسیاری از بیماران من به خاطرکمرویی در اجرای تمرینات تردیددارند. من آنها را متقاعدکرده‌ام که بر این کمرویی پیروز شوند و اکنون تمام همکارانم از آنها تقلید می‌کنند تا یک جو ارتباطی و صمیمیت بیشتر را برقرارکنند.



روی صندلی درست بنشینید.
به آرامی ۵ ثانیه نفس بکشید. پای راست را با کشیدن نوک پا به سمت خود درازکنید. ۵ تا ۶ ثانیه بازدم را با نگهداشتن محکم نوک پا به طرف زمین، انجام دهید،
۵ بارپشت سرهم روی یک پا و سپس۵ بار روی پای دیگر.

Losing weight without regaining it

Translated by: Arash Amini M.D.
Parviz Amini Ph.D.

بالاخره یک روش طبیعی برای لاغر شدن بدون اینکه خود را محروم کنیم وهیچگاه چاق نشویم

پیر پالاردی، متخصص بیماری‌های استخوان و تغذیه، یک برنامه ساده وعینی را برای استفاده عموم پیشنهاد می‌کند:

- انتخاب بهترین مواد غذایی
- دستیابی به یک خواب منظم
- نرم کردن و تقویت کردن بدن
- تمرینات ورزشی در دفتر کار یا در منزل
- آزاد کردن فکر از طریق نفس کشیدن آرام
- ترک کردن سیگار بدون یک کیلو اضافه وزن
- انجام ورزش با رغبت به منظور تقویت قلب
- مبارزه علیه:استرس ،هیجانات ،کمرویی، اضطراب
- متعادل ساختن جسم و روان با مراعات کردن ریتم طبیعی
- لاغر شدن بدون دارو، بدون قرص، بدون پروتئین های معدنی وبدون رژیم

ISBN 964-456-751-X
9789644567513